

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА» Г.БЕЛГОРОДА

«СОГЛАСОВАНО»

Старший тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ по ЗВС

 Н.В.Шумов

«03» 08 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
МБУДО ДЮСШ по ЗВС

 М.И.Коновалова

«03» 08 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ по ЗВС

 С.Д.Потехин

«03» 08 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»

Тренировочный этап – 1,2,3,4,5 годов обучения

Срок реализации программы 5 лет.

Составитель программы: Волков Б.Б., тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ по ЗВС

г.Белгород
2017 год

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа составлена в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой МБУДО ДЮСШ по ЗВС и действующими нормативно-правовыми законодательными актами

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной рабочей программе по хоккею с шайбой.

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа по хоккею с шайбой рассчитана для обучения в группах тренировочных этапах 1,2,3,4,5 годов обучения. Продолжительность обучения по программе составляет 5 лет, возраст занимающихся от 11 до 15 лет.

Программа раскрывает рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на тренировочном этапе подготовки спортсменов, а также содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по хоккею с шайбой, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы следующего этапа подготовки.

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4-5
I.	Нормативная часть	5-9
II.	Методическая часть	9-27
	2.1.Организационно-методические указания	10-11
	2.2.Учебный план	11-18
	2.3.План годовичного цикла подготовки	19
	2.4.Программный материал для практических занятий	19-27
III.	Теоретическая подготовка	28
IV.	Психологическая подготовка	28-29
V.	Воспитательная работа	29-30
VI.	Восстановительные мероприятия	30-35
	Антидопинговые мероприятия	35-36
	Техника безопасности	36-38
VII.	Система контроля и зачетные требования	38-44
VIII.	План по разделам подготовки	44-50
IX.	Инструкторская и судейская практика	50-51
X.	Перечень материально-технического обеспечения	51-52
XI.	Характеристика особенностей организации образовательного процесса в ДЮСШ по зимним видам спорта г. Белгорода.	52-53
XII.	Медицинское сопровождение образовательного процесса	53
XIII.	Перечень информационного обеспечения Программы	53

Информационная карта

Год создания	2017
Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная рабочая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Тренировочный этап 1,2,3,4,5 года обучения
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программ	5 лет
Возраст обучающихся	11 - 15 лет

Пояснительная записка

Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

Программа для ДЮСШ по хоккею с шайбой разработана на основе нормативно-правовых документов, основополагающих принципов, положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующее:

-Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

-Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового цикла- Т-1,2,3,4,5 и соответствия обеспечения преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

-Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала, возрастных индивидуальных особенностей хоккеистов.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного и воспитательного процесса на тренировочных этапах подготовки спортсменов. Учебный материал излагается по годам тренировочного этапа подготовки .

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, переводные нормативы по годам обучения на этапах 5 летней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности 5 летней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Материал по физической и технико-тактической подготовке представлен в программе по годам обучения. Приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания, а также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических

качеств, на обучение техники и тактики, на совершенствование технико-тактического мастерства.

Основные показатели работы тренера-преподавателя в спортивной школе по хоккею - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны, результаты выступления на соревнованиях.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа по хоккею с шайбой МБУДО ДЮСШ по ЗВС разработана на основе дополнительной предпрофессиональной рабочей программы по хоккею с шайбой МБУДО ДЮСШ по ЗВС с учетом Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по командным игровым видам спорта, Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта хоккей с шайбой (приказ Минспорта России от 27.03.2013 г. №149), приказов Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12.09.2013 г., № 1125 от 27.09.2013 г.

Нормативная часть программы определяет основные требования по структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности, а также по структуре подготовки юных хоккеистов.

Программа служит основным документом для эффективного построения спортивной подготовки и направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в хоккее с шайбой;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Решение перечисленных задач осуществляется на тренировочных этапах обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего

мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Программный материал рассчитан на 5 лет. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Обучение осуществляется по предметам: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, игровая, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры в каникулярный период.

Основными целями образовательного процесса являются:

- обеспечение образования в интересах личности, общества, государства;
- осуществление подготовки хоккеистов высокого класса;
- формирование нравственных, духовных основ и ориентации подрастающего поколения на освоение позитивных ценностей физической культуры и спорта;
- воспитание гармонично развитой личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основными задачами являются:

- формирование знаний, умений и навыков у детей и подростков в избранном виде спорта средствами спортивной тренировки;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- осуществление подготовки спортивных резервов для сборных команд города, области и страны;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту;
- воспитание волевых, морально стойких личностей.
- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической);
- результаты выступлений на соревнованиях.

Приоритетные направления деятельности.

-Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся посредством регулярного медицинского контроля.

-Принципы реализации программы.

-Программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения коррективов в планы.

- Информационной компетентности (психолого-педагогической, инновационной, информационной, спортивной) участников образовательного процесса.

- Вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации задач развития хоккея с шайбой.

- Включение в решение задач образовательной программы всех субъектов образовательного пространства.

Прогнозируемый результат и назначение программы:

1. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся, успешное освоение ими системного содержания образования.

2. Проявление признаков самоопределения, саморегуляции, самосовершенствования, самореализации личности спортсмена; обретение качеств: ответственности, самостоятельности, инициативности, развитого чувства собственного достоинства, конструктивности поведения.

3. Творческая активность, развитие исследовательского подхода к тренерско-преподавательской деятельности, к инновационной деятельности, способность осуществлять ее на практике.

4. Удовлетворенность трудом всех участников тренировочного процесса.

5. Формирование духовно-нравственной личности, обладающей гражданской позицией, навыками нравственного поведения.

6. Повышение конкурентоспособности и профессиональной мобильности выпускников на спортивном хоккейном рынке.

Назначение дополнительной предпрофессиональной программы в том, чтобы создать такую психологически комфортную образовательную среду, где высоко качество образования сочетается с учетом возможностей каждого обучающегося, где обеспечиваются условия для раскрытия способностей каждого спортсмена.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по хоккею с шайбой в ДЮСШ по зимним видам спорта

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость учащихся в группе	Максимальное количество часов в учебные недели	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1 год	11	12-20	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТП.
	2 год	12	10-18	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической подготовки
	Углубленной специализации 3 год	13	10-16	12	Выполнение нормативов СФП и СФП и ТТП и игровой подготовки
	4 год	14	9-16	12	Выполнение нормативов СФП и СФП и ТТП и игровой
	5 год	15	8-16	12	Выполнение нормативов СФП и СФП и ТТП и игровой подготовки

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах подготовки и
годам обучения по виду спорта хоккей с шайбой (%)**

Разделы подготовки	Тренировочный этап подготовки (
	Начальной специализации	Углубленной специализации
	До двух лет (11-12 лет)	Свыше двух лет (13-15 лет)
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	26-34	18-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	13-17
Технико-тактическая подготовка (%)	26-34	31-39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8

**Показатели соревновательной нагрузки по хоккею с шайбой
(количество встреч-игр)**

Виды соревнований	Этап тренировочной подготовки				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1	2	3	4	5
Тренировочные	3	3	4	5	5
Контрольные	4	5	5	6	6
Основные	6	8	10	15	16
Всего	13	16	19	26	27

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта хоккей с шайбой**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

В дополнительной предпрофессиональной рабочей программе излагается учебный материал в полном объеме для тренировочного этапа 1,2,3,4,5 гг. обучения.

. На этих этапах формируется группа учащихся из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Задачи углубленной специализации:

-воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;

-разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях;

-освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.

- Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

- Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

-оптимальный уровень физической подготовленности обучающихся;

-динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

-оптимальный уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;

- участие в соревнованиях.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается в мае. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика

выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных и переводных нормативов);
- прохождение углубленного медицинского осмотра.
- участие в спортивно-массовых, соревнованиях, матчевых встречах, а также на тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Важное место в методической части данной программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке спортсменов, как важным компонентам в спортивной подготовке.

2.1 Организационно-методические основы планирования

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рациональной структуре тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья занимающихся. Подготовка спортсмена высокого класса - комплексная задача обучения и тренировки на тренировочном этапе 1,2,3,4,5 годов обучения.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом - иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые требования к спортсменам, должны соответствовать особенностям их развития на тренировочном этапе 1,2,3,4,5 годов подготовки.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в

другом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Кроме того, следует учитывать, что у юношей имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития, без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

Физические нагрузки высокой интенсивности требуют значительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Особое место в подготовке спортсменов отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

2.2. Учебный план

Учебный план 5 летней подготовки хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по годам обучения.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

- Из года в год повышается объем нагрузок: на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Система 5 летней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ (46 недель)

№	Разделы, темы	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
	Часы в неделю для групп:	9	9	12	12	12
1	Физическая культура и спорт	1	1	1	1	1
2	История развития хоккея	-	-	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека, гигиена, спортивное питание	2	2	2	2	2
4	Основы спортивной подготовки	2	2	3	4	3
5	Правила игры в хоккей	3	3	3	3	3
6	Самоконтроль и предупреждение травм, требования к инвентарю, экипировке, безопасности	2	2	2	3	2
<i>Теория всего часов:</i>		10	10	12	14	12
1	Общая физическая подготовка	78	78	100	100	100
2	Специальная физическая подготовка	76	76	102	100	102
3	Техническая подготовка	100	100	120	120	120
4	Тактическая подготовка	64	64	90	90	90
5	Учебные и тренировочные игры	56	56	82	82	82
6	Контрольные и переводные испытания	6	6	6	6	6
7	Контрольные игры и соревнования	14	14	20	20	20
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	6	6	14	14	14
<i>Практика всего часов:</i>		404	404	540	538	540
ИТОГО:		414	414	552	552	552

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для этапа тренировочной подготовки I-го обучения**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	78	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	76	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	6
Техническая	100	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	8
Тактическая	64	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Учебные и тренировочные игры	56	4	4	4	6	6	6	6	6	5	5	4
Контрольные игры и соревнования	14					2	2	2	2	2	2	2
Контрольные и переводные испытания	6				2			2			2	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	394	31	30	31	35	37	39	41	39	38	40	33
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	6					2		2		2		
Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1			
ВСЕГО:	414	31	31	32	36	41	41	45	41	41	41	34

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для этапа тренировочной подготовки II -го обучения**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
Специальная физическая подготовка	76	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Техническая	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
Тактическая	64	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Учебные и тренировочные игры	56	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Контрольные игры и соревнования	14					2	2	2	2	2	2	2
Контрольные и переводные испытания	6				2			2			2	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	394	34	33	34	36	36	36	38	36	36	38	37
Теоретическая	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	6		2			2				2		
Инструкторская и судейская практика	4						1	1	1	1		
ВСЕГО:	414	34	36	35	37	39	38	40	38	40	39	38

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для этапа тренировочной подготовки III -го обучения**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	102	8	8	10	10	10	10	8	10	10	10	8
Техническая	120	12	12	12	12	12	10	10	10	10	10	10
Тактическая	90	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8
Учебные и тренировочные игры	82			8	8	8	10	10	10	10	10	8
Контрольные игры и соревнования	20			2	2	2	4	2	2	2	2	2
Контрольные и переводные испытания	6		2				2				2	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	520	38	40	50	52	50	54	46	48	48	50	44
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	6				1	1	1		1	1	1	
ВСЕГО:	552	40	42	52	55	53	57	48	51	52	54	48

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для этапа тренировочной подготовки IV -го обучения**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	100	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	100	6	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая	120	10	10	10	10	10	10	10	12	12	13	13
Тактическая	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10
Учебные и тренировочные игры	82			8	8	8	10	10	10	10	10	8
Контрольные игры и соревнования	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные и переводные испытания	6				2				2		2	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	518	33	36	45	49	47	49	49	53	51	54	52
Теоретическая	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия	14	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
Инструкторская и судейская практика	6			1		1			1	1	1	1
ВСЕГО:	552	36	39	50	51	50	52	51	56	55	57	55

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для этапа тренировочной подготовки V -го обучения**

Виды подготовки	Кол-во часов	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Общая физическая подготовка	100	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	102	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Техническая	120	12	12	10	10	10	10	10	13	13	10	10
Тактическая	90	8	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8
Учебные и тренировочные игры	82			8	8	8	8	10	10	10	10	10
Контрольные игры и соревнования	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные и переводные испытания	6				2				2		2	
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	520	39	42	47	48	46	46	48	53	53	50	48
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Восстановительные мероприятия	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	6					1	1	1	1	1	1	
ВСЕГО:	552	41	44	49	50	49	49	51	56	57	54	52

2.3. План годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам.

Дополнительная предпрофессиональная рабочая программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В рабочей программе приведены планы-графики тренировочного процесса.

Для более детального планирования годичного цикла по видам спорта используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование имеет конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом году тренировочного этапа подготовки.

На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3,4 и 5-том году обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами общей физической подготовки по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышению уровня специальной физической работоспособности, развитию специальных физических качеств, закреплению технических приемов и навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

2.4. Программный материал для практических занятий.

Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее - это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в

свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специализированной физической подготовки используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специализированная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико- тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе специализированной физической подготовки обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Техническая подготовка.

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап подготовки						
		начальная специализация			углубленная специализация			
		Год обучения						
		1	2	3	4	5		
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке							
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста							
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул							
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой							
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот							
6	Бег скользящими шагами							
7	Повороты по дуге, влево и вправо не отрывая коньков ото льда							
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)							
9	Повороты по дуге переступанием двух ног							
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+		
11	Торможение полуплугом и плугом							
12	Старт с места лицом вперед							
13	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+		
14	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах	+	+	+	+	+		

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап подготовки					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
		1	2	3	4	5	
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+				
18	Бег спиной вперед переступанием ногами						
19	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	
20	Повороты в движении на 180 ⁰ и 360 ⁰	+	+	+	+	+	
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	
24	Кувырок в движении						
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+	+	+	
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+	+	+	

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Тренировочный этап подготовки					
		начальная специализация		углубленная специализация			
		Год обучения					
		1	2	3	4	5	
1	Основная стойка хоккеиста						
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий						
3	Ведение шайбы на месте						
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы		+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед		+	+	+	+	+
7	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки		+				
8	Ведение шайбы коньками		+	+	+	+	+
9	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+
10	Обводка соперника на месте и в движении						
11	Длинная обводка		+	+	+	+	+
12	Короткая обводка		+	+	+	+	+
13	Силовая обводка		+	+	+	+	+
14	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+	+	+	+
15	Финт клюшкой		+	+	+		
16	Финт с изменением скорости движения		+	+	+	+	+
17	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На тренировочном этапе 1,2,3,4,5 г.г. обучения тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап подготовки						
		начальная специализация		углубленная специализация				
		Год обучения						
		1	2	3	4	5		
Приемы тактики обороны		<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>						
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции		+	+	+	+	+	
2.	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	
3.	Контактная опека		+	+	+	+	+	
4.	Отбор шайбы перехватом							
5.	Отбор шайбы клюшкой		+	+	+	+	+	
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	
1.	Страховка		+	+	+	+	+	
2.	Переключение			+	+	+	+	
3.	Спаренный отбор шайбы			+	+	+	+	
4.	Взаимодействие защитников с вратарем							
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	
2.	Малоактивная оборонительная система 1-2-2		+	+	+	+	+	
3.	Малоактивная оборонительная система 1-4		+	+	+	+	+	
4.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+	+	+	
5.	Малоактивная оборонительная система 0-5		+	+	+	+	+	
6.	Активная оборонительная система 2-1-2		+	+	+	+	+	
7.	Активная оборонительная система 3-2				+	+	+	

№	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап подготовки				
		начальная специализация		углубленная специализация		
		Год обучения				
		1	2	3	4	5
8.	Активная оборонительная система 2-2-1					+
9.	Прессинг	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве	+	+	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения		<i>Индивидуальные атакующие действия</i>				
1.	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+
2.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+
		<i>Групповые атакующие действия</i>				
1.	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+
2.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+
3.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+	+	+	+
4.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+	+	+	+
5.	Тактическая комбинация – «скрещивание»	+	+	+	+	+
6.	Тактическая комбинация – «стенка»	+	+	+	+	+
7.	Тактические комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+

№	Приемы тактики хоккея	Тренировочный этап подготовки						
		начальная специализация		углубленная специализация				
		Год обучения						
		1	2	3	4	5		
8.	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	
9.	Тактическая комбинация - «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты		+	+	+	+	+	
<i>Командные атакующие тактические действия</i>								
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты		+	+	+	+	+	
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	
4	Выход из зоны через защитников		+	+	+	+	+	
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+	+	+	
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+	+	+	
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+	+	+	
11	Игра в не равночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+	
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	

III. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт.
- История развития хоккея.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Правила игры в хоккей.
- Самоконтроль и предупреждение травм.

1. Правила поведения и техники безопасности при занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на ледовом поле, в игровом зале, в тренажерном зале. Правила обращения с инвентарем.

2. Развитие хоккея в мире, в России.

История развития хоккея. Проведение Чемпионатов мира и Европы по хоккею. Результаты выступлений российских хоккеистов на международной арене, всероссийских, региональных, городских соревнованиях, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

4. Строение и функции организма человека. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, оказывающие особое влияние на работоспособность.

5. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Способы и методы ведения тренировок. Характерные ошибки в упражнениях и играх и способы, методы их устранения.

IV. Психологическая подготовка

Формирование у обучающихся психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки. Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении тренировочного этапа подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

V. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Тренер-преподаватель формирует у воспитанников прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;

3.Интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки

4.Воспитание чувства ответственности за порученное дело

5.Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы

6.Самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение турниров по хоккею с шайбой приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год, всероссийских соревнований на призы «Золотая шайба»);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

VI. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие,

повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий.

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

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

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

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, питание.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Питание должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств по подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же, перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо - и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления.

Фармакологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

1. Препараты пластического действия.

2. Препараты энергетического действия.

3. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

4. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

5. Стимуляторы кроветворения.

6. Антиоксиданты.

7. Печеночные протекторы.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Рациональное планирование тренировок с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок в период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия при этом следует соблюдать следующие основные положения:

-выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

-выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

-применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

-выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки. Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;

-обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Антидопинговые мероприятия

Понятие «допинг» введено в спорт с 1865 года (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях».

В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.

- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.

- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;

- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;

- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;

- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Техника безопасности в процессе обучения

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогических продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;

- подбор материала и оборудования;

- организация места проведения занятия;

- продолжительность занятий с учетом содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. Общие требования

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

1.5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1. Запереть все калитки на ледовой арене.

3.2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3.3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках, без шлема.

3.4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледо-заливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных случаях.

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

4.1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1. Отвести учащихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

- обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

VII. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль неотъемлемая часть подготовки обучающихся. Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая аттестация.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее с шайбой;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- а) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым хоккеистом;
- б) полноту выполнения образовательной программы;
- в) обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- г) результативность самостоятельной деятельности учащихся в течение всего учебного года.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль: предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС) до выполнения упражнения и после него. Однако наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному контролю.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

Для оценки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки применяются тесты. В таблице представлены нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности на тренировочном этапе 4,5 гг. подготовки юных хоккеистов.

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей с шайбой)
для тренировочного этапа 1,2,3,4,5 годов обучения**

Вид	Оценка	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30 м старт с места (с)	5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
	4	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
	3	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
	2	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
	1	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
Прыжок в длину (м.)	5	175	180	185	190	200
	4	170	175	180	185	195
	3	165	170	175	180	190
	2	160	165	170	175	185
	1	155	160	165	170	180
Бег 400 м (с.)	5	74,0	70,0	66,0	64,0	62,0
	4	75,0	71,0	67,0	65,0	63,0
	3	76,0	72,0	68,0	66,0	64,0
	2	77,0	73,0	69,0	67,0	65,0
	1	78,0	74,0	70,0	68,0	66,0
Подтягивание на перекладине (кол-во)	5	8	10	12	14	15
	4	7	9	11	13	14
	3	6	8	10	12	13
	2	5	7	9	11	12
	1	4	6	8	10	11
Бег 3000 м (мин)	5	-	-	12,6	12,3	12,0
	4	-	-	12,7	12,4	12,1
	3	-	-	12,8	12,5	12,2
	2	-	-	12,9	12,6	12,3
	1	-	-	13,0	12,7	12,4

**НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (хоккей с шайбой)
для тренировочного этапа 1,2,3,4,5 годов обучения**

Вид	Оценка	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег на коньках 30 м (с)	5	5,6	5,2	4,8	4,6	4,4
	4	5,7	5,3	4,9	4,7	4,5
	3	5,8	5,4	5,0	4,8	4,6
	2	5,9	5,5	5,1	4,9	4,7
	1	6,0	5,6	5,2	5,0	4,8
Челночный бег на коньках 6* 9 м (с)	5	16,4	16,3	16,0	15,8	15,6
	4	16,5	16,4	16,1	15,9	15,7
	3	16,6	16,5	16,2	16,0	15,8
	2	16,7	16,6	16,3	16,1	15,9
	1	16,8	16,7	16,4	16,2	16,0
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (с)	5	27,0	26,0	24,0	23,0	22,0
	4	27,1	26,1	24,1	23,1	22,1
	3	27,2	26,2	24,2	23,2	22,2
	2	27,3	26,3	24,3	23,3	22,3
	1	27,4	26,4	24,4	23,4	22,4
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с.)	5	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8
	4	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
	3	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
	2	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
	1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
Бросок шайбы в ворота (балл)	5	6	7	9	10	10
	4	5	6	8	9	9
	3	4	5	7	8	8
	2	3	4	6	7	7
	1	2	3	5	6	6

Система контроля и зачетные требования

Для перевода на следующие этапы подготовки обучающиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы по общей, специальной физической, спортивно-технической подготовке. Для контроля и анализа динамики результатов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающиеся сдают контрольные нормативы в начале и середине учебного года.

НОРМАТИВЫ общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <i>Юноши</i>
Быстрота	Бег 30 м. старт с места (не более 5,2 с.)
	Бег на коньках 30 м. (не более 5,6 с.)
	Бег 400 м. (не более 74 с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину (м) (не менее 175 м.)
Выносливость	Бег 3000 м. / для Т-3,4,5/
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6*9 м. (не более 16,4 с.)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с.)
Техническое мастерство	Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (не более 7,6 с.)
	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от ворот/ (не меньше 6 баллов)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (хоккей с шайбой) тренировочного этапа подготовки I и II годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения /тесты/ <i>Юноши</i>	
	Т-1 /11 лет/	Т-2 /12 лет/
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с.)	Бег 30 м старт с места (не более 5,0 с.)
	Бег на коньках 30 м. (не более 5,6 с.)	Бег на коньках 30 м. (не более 5,2 с.)
	Бег 400 м. (не более 74,0 с.)	Бег 400 м. (не более 70,0 с.)
Сила	Прыжок в длину (не менее 175 м.)	Прыжок в длину (не менее 180 м.)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6* 9 м (не более 16,4 с.)	Челночный бег на коньках 6* 9 м (не более 16,3 с.)
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27с.)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 26с.)
Техническое	Обводка пяти стоек с	Обводка пяти стоек с

мастерство	последующим броском шайбы в ворота (не более 7,6 с.)	последующим броском шайбы в ворота (не более 7,4 с.)
	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от ворот/ (не меньше 6 баллов)	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от ворот/ (не меньше 7 баллов)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (хоккей с шайбой) тренировочного этапа подготовки III, IV, V годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения /тесты/ <i>Юноши</i>		
	Т-3 /13 лет/	Т-4 /14 лет/	Т-5 /15 лет/
Быстрота	Бег 30 м. старт с места (не более 4,8 с.)	Бег 30 м. старт с места (не более 4,6 с.)	Бег 30 м. старт с места (не более 4,4 с.)
	Бег на коньках 30 м. (не более 4,8 с.)	Бег на коньках 30 м. (не более 4,6 с.)	Бег на коньках 30 м. (не более 4,4 с.)
	Бег 400 м. (не более 66,0 с.)	Бег 400 м. (не более 64,0 с.)	Бег 400 м. (не более 62,0 с.)
Сила	Прыжок в длину (не менее 185 м.)	Прыжок в длину (не менее 190 м.)	Прыжок в длину (не менее 200 м.)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6* 9 м (не более 16,0 с.)	Челночный бег на коньках 6* 9 м (не более 15,8 с.)	Челночный бег на коньках 6* 9 м (не более 15,6 с.)
	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 24,0с.)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 23,0с.)	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 22,0с.)
Выносливость	Бег 3000 м. (не более 12,6 мин.)	Бег 3000 м. (не более 12,3 мин.)	Бег 3000 м. (не более 12,0 мин.)
Техническое мастерство	Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (не более 7,2 с.)	Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (не более 7,0 с.)	Обводка пяти стоек с последующим броском шайбы в ворота (не более 6,8 с.)
	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от ворот/	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от	Броски шайбы в ворота /с места в 7-ми метрах от

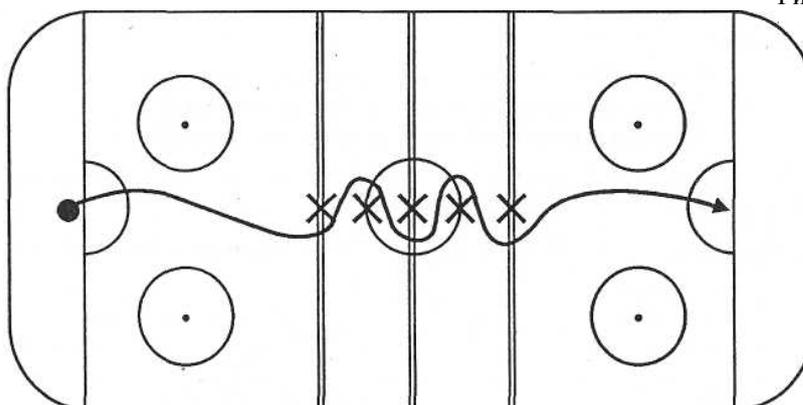
	(не меньше 9 баллов)	ворот/ (не меньше 10 баллов)	ворот/ (не меньше 10 баллов)
--	----------------------	------------------------------	------------------------------

Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.

Описание тестов:

Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (рис.1). Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота. Проводится следующим образом: старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом; в этот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

Рисунок 1



Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

VIII План по разделам подготовки - хоккей с шайбой

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап подготовки				
		начальной специализации		углубленной специализации		
Год обучения		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	78	78	100	100	100
2	Специальная физическая подготовка	76	76	102	100	102
3	Техническая подготовка	100	100	120	120	120
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	64	64	90	90	90

5	Игровая подготовка	56	56	82	82	82
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	14	20	20	20
Итого		388	388	514	512	514
Форма контроля		Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация

Тематический план по общей физической подготовке

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап				
		Начальной специализации		углубленной специализации		
Год обучения		1	2	3	4	5
1	Общеразвивающие упражнения	21	40	35	50	50
2	Спортивные и подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения	29	30	25	30	30
3	Упражнения для развития физических качеств	38	50	50	50	50
Итого		88	120	110	130	130
Форма контроля		Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация

Общая физическая подготовка

1.Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения с преодолением веса собственного тела: приседание на одной или двух ногах.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Кувырок вперед, кувырок назад.

Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения руками и ногами. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Упражнения в равновесии на скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития гибкости и координации: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги руками. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (10-20 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.

Тематический план специальная физическая подготовка

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап				
		начальной специализации	углубленной специализации			
Год обучения		1	2	3	4	5
1	Силовые и скоростно-силовые упражнения	30	50	50	50	55
2	Скоростные упражнения	52	70	74	84	85
Итого		82	120	124	134	140
Форма контроля		Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	Промежуточная аттестация

Специальная физическая подготовка

Силовые и скоростно-силовые упражнения.

Бег на коньках в основной посадке хоккеиста в движении; скольжение в глубоком приседе; разновидности челночного бега (3×9 м, шведская эстафета, бег с нагрузкой и др.). Бег с падением на колени, «рыбкой» и быстрым вставанием на ноги, бег спиной вперед.

Скоростные упражнения.

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. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Тематический план техническая подготовка

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
Год обучения		1	2	3	4	5
1	Обучение технике передвижения на коньках	60	60	70	70	70
2	Обучение технике владения клюшкой и шайбой. Техника игры вратаря	40	40	50	50	50
Итого		100	100	120	120	120
Форма контроля		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Техническая подготовка

Обучение приемам техники передвижения на коньках:

Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот. Бег скользящими шагами. Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда. Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием).

Повороты по дуге переступанием двух ног. Повороты влево и вправо скрестными шагами. Торможения полуплугом и плугом. Старт с места лицом вперед. Бег короткими шагами. Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах. Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка). Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда. Бег спиной вперед переступанием ногами. Бег спиной вперед скрестными шагами. Бег с противоборством противника.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками

вперед. Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки. Ведение шайбы коньками. Ведение шайбы в движении спиной вперед. Бросок шайбы с длинным разгоном. Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и коньком. «Подкидка» шайбы с удобной и неудобной стороны.

Техника игры вратаря:

Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря. Приемы техники передвижения на коньках. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках. Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), с падением на два колена. Отбивание шайбы клюшкой.

Тематический план теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап				
		начальной специализации	углубленной специализации			
	Год обучения	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	10	10	12	14	12
2	Педагогический и врачебный контроль спортсмена, восстановительные мероприятия	6	6	14	14	14
3	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6
4	Тактическая и психологическая подготовка	64	64	90	90	90
ИТОГО		84	84	122	124	122

Тактическая подготовка

Скоростное маневрирование и выбор позиции. Отбор шайбы перехватом. Отбор шайбы клюшкой. Игра без шайбы. Способы открывания под передачу.

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, прием шайбы, единоборства с вратарем.

Передачи шайбы: короткие, средние, длинные передачи. Передачи по льду, в крюк клюшки партнера и на свободное место. Тактические действия при вбрасывании шайбы. Организация атаки и защиты.

Выбор позиции при атаке и защите. Вбрасывание шайбы.

Тематический план тактической (игровой) подготовки хоккеистов

№№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
Год обучения		1	2	3	4	5
1	Тактическая подготовка	64	64	90	90	90
2	Учебные и тренировочные игры	56	56	82	82	82
Итого (часов)		120	120	172	172	172
Форма контроля		Протоколы игр				

Тематический план участия в соревнованиях, тренерская и судейская практика

№№	Темы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Тренировочный этап				
		начальной специализации		углубленной специализации		
Год обучения		1	2	3	4	5
1.	Контрольные и переводные испытания	6	6	6	6	6
2.	Контрольные игры и соревнования	14	14	20	20	20
3.	Инструкторская и судейская практика	4	4	6	6	6
Итого:		24	24	32	32	32
Форма контроля		Участие в соревнованиях - протоколы соревнований, тренерская и судейская практика - зачет				

Программа участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Участие в соревнованиях

обучающиеся групп тренировочного этапа подготовки 1 и 2 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 36 игр (первенство Белгородской области, всероссийских соревнованиях, первенство России, турнирах включенных в ЕКП);

- обучающиеся групп тренировочного этапа подготовки 3, 4 и 5 годов обучения принимают участие в 6-8 соревнованиях - 46 игр (первенство города, области, всероссийские соревнования, Спартакиада учащихся России, турнирах включенных в ЕКП).

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
в годичном цикле (количество соревнований, игр)**

Виды соревнований	Тренировочный этап				
	1	2	3	4	5
Год обучения	1	2	3	4	5
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2
ВСЕГО игр	36	36	46	46	46

Инструкторская и судейская практика.

Для групп тренировочного этапа подготовки

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочной группы 1-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Самостоятельное ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика.

Для групп тренировочного этапа подготовки

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на линии, судей на протоколе.

Судейство соревнований по хоккею в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею в младших группах.

IX. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии принятой в хоккее;
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки;

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Судейство учебных игр в качестве помощника главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника главного судьи.

Выпускник спортивной школы получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту» в случае сдачи экзамена по теории и практике.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением директора МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

Х. Перечень материально-технического обеспечения.

Оборудование и спортивный инвентарь, используемый при прохождении предпрофессиональной подготовки (имеется в наличии)

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

№	Наименование спортивного инвентаря	Ед. изм.	Расч. ед.	Этапы подготовки	
				Т	
				Кол-во	Срок экспл.
1.	Клюшка хоккейная вратаря	шт.	шт.	2	1
2.	Клюшка хоккейная	шт.	шт.	2	1
3.	Шайба	шт.	шт.	10	1
Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование					
4.	Гетры	пар	На з а н и м а ю щ е Г О С Я	2	1
5.	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект		1	1
6.	Защита игрока (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, перчатки)			1	1
7.	Коньки хоккейные	пар			

	для вратаря			1	1
8	Коньки хоккейные	пар		1	1
9	Майка	шт.		1	1
10	Перчатка вратаря блин	шт.		1	1
11	Перчатка вратаря ловушка	шт.		1	1
12	Подтяжки	шт.		1	2
13	Подтяжки для гетр	шт.		1	2
14	Раковина защитная	шт.		1	1
15	Рейтузы	шт.		4	1
16	Свитер	шт.		2	1
17	Шлем вратаря защитный	шт.		1	2
18	Шлем защитный	шт.		1	2

XI. Характеристика особенностей организации образовательного процесса в ДЮСШ по зимним видам спорта г. Белгорода.

Образовательный процесс в спортивной школе строится по традиционной системе тренировочных занятий.

Основные особенности образовательного процесса состоят в следующем:

- обучающиеся осваивают общеобразовательные программы в свободное от основных занятий (учебы, работы) время;
- обучение организуется на добровольных началах и может быть прервано по желанию обучающегося в любой момент (на любом этапе образовательного процесса).

Тренер-преподаватель организует занятия в тех или иных формах в течение всего учебного года, включая каникулы.

В учебном процессе предусматривается проведение групповых и индивидуальных занятий.

Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным рабочим программам. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися общеобразовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения. Промежуточная аттестация (в переводных группах) в форме контрольно-переводных испытаний проводится 2 раза - в ноябре и апреле-мае по общей физической подготовленности и по специальной, технической и тактической подготовленности.

Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения учебной

программы данного этапа обучения в полном объеме контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа. Обучающиеся не прошедшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в августе.

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа (периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза.

ХII. Медицинское сопровождение образовательного процесса.

Медицинское сопровождение в спортивной школе - система профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Вопросы, касающиеся здоровья обучающихся, занятых физкультурно-спортивной деятельностью, являются вопросами высшей важности, так как от качественного их решения зависит сохранение здоровья спортсменов, показываемый ими результат и их стабильность в выступлении на соревнованиях.

В спортивной школе медицинское обеспечение решает следующие задачи:

- регулярный медосмотр в процессе тренировочной деятельности;
- оказание неотложной врачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- обеспечение качественных условий тренировочного процесса, соблюдения режима, требований и норм гигиены и санитарии;
- профилактическая работа и пропаганда здорового образа жизни.

ХIII. Перечень информационного обеспечения

1) Казанцев Ю.Г. Программа «Хоккей» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, Советский спорт, М., 2006 г.

2) 2Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮСШОР, Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008 г.

3) Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов. Омск: СибГУФК, 2005 г.

4) Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена». ФиС, 1970 г.

5) Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания». ФиС, 1976 г.

6) Тарасов А.В. «Хоккей грядущего». ФиС, 1983 г.

7) Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». ФиС, 1984 г.

8) Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. «Подвижные игры». ФиС, 1984 г.

9) Горский Л., «Тренировка хоккеиста». ФиС, 1984 г.

10) Майоров Б.А. «Хоккей для юношей». ФиС, 1988 г.

11) Усольцева О. Хоккей. Книга-тренер. Москва, Эксмо, 2011 г. Михно Л.В.

12/ Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации, СПб, 2008 г.