


Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Вымпел»
(МАУ «ФОК «Вымпел»)
ул. Володарского, д. 3Г, г. Трубчевск, Брянская обл., 242220
тел.: 8 (48352) 2-70-07, 2-62-26, факс: 8 (48352) 2-70-07, e-mail: fok.vimpel@yandex.ru
ОКПО 22337303, ОГРН 1143256012107, ИНН/КПП 3252502597/325201001

«Утверждаю»
Заведующий ДЮСШ по зимним видам спорта
МАУ «ФОК «Вымпел»
Н. М. Малаев



Рабочая программа
по хоккею с шайбой
для базового уровня
первого и второго года обучения

Срок реализации: 2 года
Составители:
Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой
Е.О. Кондратьев,
Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой
А.И. Кашевич

г. Трубчевск 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Общие положения.....	4
1.2. Характеристика вида спорта «хоккей с шайбой», отличительные особенности	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.....	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	9
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
3.1. Содержание и методика работы по уровням подготовки.....	11
3.1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта.....	11
3.1.2. Физическая подготовка	15
3.1.3. Вид спорта	20
3.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры	31
3.2. Требования техники безопасности.....	32
3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	34
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	36
4.1. Воспитательная работа	36
4.2. Основы самоопределения, инструкторская и судейская практика.....	42
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	43
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	43
5.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	44
5.3. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.....	45
5.4. Требования к освоению программы по этапам подготовки	47
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	48
6.1. Перечень интернет ресурсов.....	48
6.2. Список литературы	48
ПРИЛОЖЕНИЯ	50
Приложение 1.....	50

Приложение 2	51
Приложение 3.....	54
Приложение 4.....	55
Приложение 5.....	56
Приложение 6.....	57

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Программа разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею с шайбой ДЮСШ по зимним видам спорта МАУ «ФОК «Вымпел», в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утвержденных приказом Минспорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939) с учетом основных положений:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в РФ" (ст 84, ст. 91, ст. 75, ст. 28);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Мин. просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С";
- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФК и С";
- Письма Минспорта РФ от 12.05.14 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Положение о специальном структурном подразделении ДЮСШ МАУ "ФОК "Вымпел".

Программа является основным документом при организации и проведении учебно - тренировочных занятий в ДЮСШ МАУ "ФОК "Вымпел" по зимним видам спорта (далее ДЮСШ) и содержит следующие предметные области: обязательные и вариативные предметные области. Настоящей программой учтены требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся. В Программе разработан учебно-тренировочный процесс в группах базового уровня, основные задачи годового цикла учебно-тренировочных занятий, распределение объемов основных средств и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в недельных циклах, профессиональная ориентация обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годового цикла учебно-тренировочных занятий.

Программа включает в себя нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки хоккеистов, последовательность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, профессиональной подготовки. При ее разработке были

учтены практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура методической части Программы включает:

- методику и содержание работы по предметным областям;
- объемы учебных нагрузок;
- методические материалы;
- методы выявления и отбора одаренных детей;
- требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Обучение осуществляется в группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплены Приказом Минспорта России от 27.03.2013 г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».

Цель программы:

Создание условий для формирования и развития спортивных и профессиональных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях, профессионально ориентированных мероприятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- контрольные испытания и соревнования;
- профессионально ориентированные мероприятия.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- работа по индивидуальным учебным планам;
- учебно-тренировочные, оздоровительные и профессионально ориентированные сборы;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 учебных недели (3 и более недели на период их активного отдыха: работа по индивидуальным планам, либо в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и ли в центрах спортивной направленности).

1.2. Характеристика вида спорта «хоккей с шайбой», отличительные особенности

Миллионы преданных болельщиков со всех уголков мира с большим интересом наблюдают за баталиями лучших хоккейных коллективов. Известные спортсмены являются настоящими кумирами для многих мужчин и женщин. Яркие эмоции, удивительные комбинации, а также эффектные голы давно стали неотъемлемым элементом состязаний.

Родоначальниками игры считаются канадцы, именно в стране кленового листа спортивные матчи на льду являлись популярным развлечением. Также на право называть себя прародителями претендуют голландцы. Историки находили несколько древних картин европейских художников, которые были датированы XVI столетием. На этих изображениях можно заметить людей, играющих с клюшками на льду.

Современный этап в истории возникновения хоккея с шайбой начался в далеком 1875 году, когда на небольшом катке в Монреале местные атлеты провели официальный поединок. Многие жители Канады хотели узнать все про хоккей и узнать, что это такое. Первым состязаниям были посвящены колонки газет, на катки приходили болельщики. В составе каждого из коллективов играло примерно по 9 человек, аналогом шайбы служил диск из дерева, а в качестве ворот использовали камни. Начинающие спортсмены не думали о защите, они чаще всего использовали легкую бейсбольную экипировку.

Каток с искусственной системой охлаждения был построен на родине хоккея с шайбой. Крупные арены появились только в 1930-х годах двадцатого столетия. В Канаде в 1904 году, организаторы матчей приняли решение перейти на новый формат игры. В составе каждого клуба на поле одновременно находились 6 хоккеистов, был утвержден стандартный размер поля: длина – 56 м, а ширина – 26 м. Появились первые лиги сугубо для профессиональных спортсменов. В 1908 г. на территории Франции представители атлетической элиты основали Международный хоккейный союз, членами которого стали британцы, бельгийцы, швейцарцы и французы.

Основные правила

Современный хоккей – это очень быстрые скорости. Можно выделить следующие особенности действия:

Хоккейный лед приводят в порядок перед началом каждого игрового отрезка.

Поединок состоит из трех периодов по 20 минут.

Любая остановка времени заканчивается вбрасыванием.

Длительность перерыва – 15 минут.

На поле могут находиться только 5 полевых игроков и вратарь. Допускается силовая борьба.

Делать подножки, бить соперника локтями, а также пытаться удержать соперника силой строго запрещено.

За каждое нарушение спортсмен может быть удален из игры на несколько минут, при этом его команда будет вынуждена защищаться в меньшинстве.

Ширина ворот — 1,83 метра, а высота всего 1,22 м. За матчем пристально следит главный судья и 2 его помощника. Хоккейная площадка состоит из нескольких зон, которые

разделены тремя синими линиями. Поле со всех сторон окружают защитные бортики. Также на льду Вы отыщите 9 разных точек, где происходит вбрасывание.

Экипировка

Для игры в хоккей предназначена специальная форма:

- клюшка из алюминия или древесины;
- коньки;
- налокотники;
- шлем;
- нагрудник;
- защита для паха;
- специальные шорты и свитер;
- перчатки (краги) и щитки;
- вратари обязаны дополнительно иметь маску и ловушку.

Наиболее престижным первенством является Национальная Хоккейная Лига, в которой принимают участие ведущие коллективы из США и Канады. Все молодые спортсмены мечтают однажды выйти на поле НХЛ, чтобы принять участие в очередном розыгрыше Кубка Стенли. Конкуренцию этому турниру пытается составить КХЛ, в рамках которого состязаются ведущие клубы из России, Европы и даже Китая. Российский хоккей всегда занимал ведущие позиции в мировом рейтинге. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей - коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней подготовки обучающихся представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки хоккеистов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основная цель многолетней подготовки обучающихся в ДЮСШ это- создание условий для формирования и развития спортивных и профессиональных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации.

Срок реализации программы – 2 года.

ДЮСШ по хоккею с шайбой имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет.

Базовый уровень (БУ) (первого и второго года обучения)

На базовый уровень зачисляются, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача из спортивного диспансера). На данном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях и проектной деятельности, направленной на профессиональную ориентацию обучающихся.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по хоккею с шайбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники хоккея с шайбой и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Наполняемость групп

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. (таблица 1). При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, разница в возрасте не должна превышать двух- трёх лет. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базового уровня - 2-х часов;

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления, количественный состав в группах

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

Уровни подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (а/час)	Наполняемость групп (человек)	
				мин	макс
Базовый уровень	1-2 год обучения	(8) 9	6	10	25

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

2.1. Продолжительность и объём реализации Программы

Таблица 2

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы	
	Базовый уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6
Количество занятий в неделю	3-4	3-4
Общее количество часов в год	252	252
Общее количество занятий в год	126-168	126-168

Годовой учебный план для базового уровня сложности:

Приложение 1 - Таблица № 3.

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Приложение 2 - Таблица № 4).

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели (Приложение 3 – Таблица № 5).

Примерный годовой календарный учебный график (график учебного процесса) – это документ, определяющий последовательность и чередование обучения, аттестации и каникулярного времени обучающихся всех отделений в течение учебного года. График учебного процесса создается и утверждается ежегодно. На графике определены количества дней теоретических занятий, практических занятий, самостоятельной работы, количество дней, отведенных для промежуточной и итоговой аттестации.

График утверждается директором учреждения и обязателен для выполнения всеми участниками дополнительного образования. График учебного процесса является одним из основных документов, регламентирующих организацию тренировочной деятельности. В годовом календарном учебном графике указаны: теоретические занятия; практические занятия; каникулы; самостоятельная работа; промежуточная аттестация; итоговая аттестация.

Условные обозначения: теоретические занятия - Т; практические занятия - П; самостоятельная работа - С; промежуточная аттестация - Э; итоговая аттестация - Ш; каникулы - =.

Расписание учебных занятий

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта хоккея с шайбой и возрастных особенностей обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки.

На этапах базового уровня: обучающиеся овладевают основами техники хоккея с шайбой, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

3.1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяется необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Одна из основных форм реализации Программы по хоккею с шайбой - теоретическая подготовка в области теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на данном этапе.

Задачи:

- 1) Получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;
- 2) Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуются через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и в не тренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Разделы теоретической подготовки

История развития спорта

Определение спорта. История развития спорта (спорт в древности, в средние века, в эпоху возрождения, спорт в Новое время). Профессиональный спорт. Виды спорта. Спортивные соревнования. Спортивные награды. Физическая культура и спорт в России. Олимпийские игры. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной

квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по хоккею с шайбой.

История развития хоккея с шайбой

История зарождения хоккея с шайбой. Развитие хоккея с шайбой в мире и нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене. Международные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация хоккея с шайбой. Лучшие хоккеисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях. Эволюция правил хоккея с шайбой с момента зарождения и до наших дней.

Гигиенические знания, умения и навыки

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Оказание первой медицинской помощи. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы здорового (спортивного) питания

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Режим Дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа

жизни обучающихся. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Регулирование веса спортсмена.

Осознанное отношение к физкультурно-спортивной Деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Мотивы укрепления здоровья, физической деятельности, эмоциональные и коммуникативные мотивы, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, тендерные различия в интересах, возрастные особенности развития интереса, собственная роль в сохранении своего здоровья. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

Значение занятий физической культурой и спортом, для обеспечения высокого качества жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения. Уровень развития физической культуры и спорта в России. Условия для развития физической культуры и спорта среди различных категорий населения. Система пропаганды здорового образа жизни.

Этические вопросы спорта

Этические ограничения. Спортивная мораль, моральные обязанности, нравственные принципы поведения спортсменов. Справедливая игра-путь к победе.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Санкции к спортсменам. Последствия для команд. Общероссийские антидопинговые правила.

Нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по хоккею с шайбой и условия их выполнения

Спортивные звания, разряды. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Спортивные судьи, квалификационные категории спортивных судей. Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по хоккею с шайбой. Права и обязанности спортсменов. Спортивный паспорт. Роль

спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по хоккею с шайбой.

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий по хоккею с шайбой

Строение и функции организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении

Требования охраны труда обучающихся при занятиях хоккеем с шайбой

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по

совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею с шайбой. Общероссийские антидопинговые правила. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, России). Основные положения правил игры по хоккею с шайбой. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею с шайбой.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Специальная игровая и тренировочная форма хоккеиста. Размеры ледовых площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, перечень инвентаря для занятия хоккея с шайбой и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

3.1.2. Физическая подготовка (Общая физическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований специализации по хоккею с шайбой. Одно из основных условий достижения высоких результатов — единство общей и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни один из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на базовых этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в хоккее с шайбой.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки занимающихся хоккеем с шайбой, являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными

мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание, с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт).

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег обычный (с ускорениями), передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений, ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса: (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении); для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и, наоборот); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами с короткой и длинной скакалкой: (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприсяду, на месте и с продвижением); прыжки на и через гимнастическую скамейку; с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, круги, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски набивного мяча ногами вперед, ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениями: гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения и.п..

**Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на
результативность обучающегося**

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

Условные обозначения: 3 — значительное влияние; 2 — среднее влияние; 1 — незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков)

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в хоккее с шайбой, процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая

хоккеистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для становления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества хоккеистов и их возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, физической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по витию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния хоккеистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике хоккеистов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В связи с этим правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных движений и базовых двигательных действий.

3.1.3. Вид спорта

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и ведение их до совершенства. Для достижения наилучшего результата в игре по хоккею с шайбой необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным особом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно основанные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а не условия, в которых приходится выполнять движения. Рациональная спортивная техника только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке обучающегося; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение обучающегося к учебно-тренировочному процессу на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Обучающийся не должен копировать движения или бездумно следовать чьим-

либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Закрепление совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники. Чем богаче запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем и т.д.;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники хоккея с шайбой, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Обучающиеся должны постоянно совершенствовать технику, добиваясь еще большей рациональности движений, повышая предельные функциональные возможности. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах игры по хоккею с шайбой, эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность хоккеиста тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталостью. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений.

Тактическая подготовка

Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить

функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство. Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах игры по хоккею с шайбой. Тактическое искусство позволяет хоккеисту эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейше команды;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач обучающийся вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактике — повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Учебно-тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Обучающийся, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно.

Самостоятельность в тесном содружестве с тренером-преподавателем и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, хоккей с шайбой, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах базового уровня важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,

перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе бега, вызывает изменения в организме, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания. В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным

состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в учебно-тренировочные занятия отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на учебно-тренировочном занятии (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных хоккеистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап учебно-тренировочных занятий с выраженными положительными показателями.

Распределение средств и методов психологической подготовки обучающихся

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. В период 1 — 4 годов обучения базового уровня основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к

тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

В подготовительной части занятий — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства;

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия - динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50

минут), особенно в зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья обучающихся для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль над состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе учебно-тренировочных занятий. При этом ставятся задачи — оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как обучающийся приступил к учебно-тренировочным занятиям после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель — выявить, как переносит обучающийся максимальные учебно-тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся.

В этом случае врач:

- проводит на учебно-тренировочных занятиях наблюдения за внешним видом обучающихся, которое дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую учебно-тренировочного занятия;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер-преподаватель анализируют учебно-тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося.

Участие в соревнованиях

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта хоккей с шайбой следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов в рамках индивидуальных планов.

3.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступных видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика (акробатика) успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Развитие общей выносливости

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам(применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2. Требования техники безопасности

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется:

- к занятиям по хоккею с шайбой допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по хоккею с шайбой соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по хоккею с шайбой возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: обморожения при проведении занятий и соревнований при низкой температуре воздуха;
- при проведении занятий по хоккею с шайбой должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности защитного снаряжения прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки;
- Проверить исправность защитного снаряжения, спортивного инвентаря. Хоккейные коньки должны быть подобраны по размеру ноги;
- Проверить состояние ледового покрытия, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травмам.

Требования безопасности во время занятий

Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Соблюдать интервал при движении учащихся на коньках 3-4 м.

Во время проведения занятий по хоккею с шайбой обучающиеся не должны делать резких движений, торможений во избежание столкновений с другими обучающимися.

Во избежание потертостей ног не одевать тесные или слишком свободные хоккейные коньки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче хоккейного снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения покинуть ледовое покрытие для устранения неисправного снаряжения.

1. При плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации школы.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного хоккеиста. Многолетний практический опыт научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств хоккеиста.

Организм человека — единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного хоккеиста на данном этапе.

На базовом уровне сложности уделяют внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости — двигательного качества, необходимого хоккеистам. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих

этапах многолетней подготовки. На базовом уровне уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных хоккеистов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом уровне отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения базового уровня.

Одной из центральных задач базового уровня является овладение базовыми элементами техники хоккеиста. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих хоккеистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники хоккея с шайбой.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных хоккеистов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на базовом уровне носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных хоккеистов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в хоккее с шайбой.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на базовом уровне постепенно возрастает.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности хоккеиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки хоккеиста активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом в хоккее с шайбой, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой хоккеиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить: - государственно-патриотическое воспитание; - нравственное воспитание; - спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания — формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание — процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными хоккеистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (хоккей с шайбой), так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера — и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки хоккеиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный хоккеист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру — преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или

соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер - преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его «на нет». Единство авторитета тренера и авторитета коллектива — важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива. Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер — преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитание волевых качеств хоккеиста — одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества — мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях — наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у хоккеистов.

В процессе подготовки хоккеиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия — привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния хоккеиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к

преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными хоккеистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером — преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива — поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

4.2. Основы профессионального самоопределения, инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех периодов обучения, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего

привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Система контроля к выполнению Программы и зачетные требования должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности обучающихся на каждом этапе подготовки;

- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки, сроки проведения контрольных испытаний. Комплекс теоретических вопросов и контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- *Бег*: на 30, 60, 200 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.;

- *Прыжки в длину с места*: проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* — отжимание от пола - выполняется из исходного положения упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч) сгибанием рук до положения, в котором плечи явно опускаются ниже уровня локтей. Касание опоры бедрами и животом не допускается.

- *Челночный бег* на 5х6 м. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед,

правым, левым боком, приставными шагами.

Комплекс теоретических вопросов и контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы представлен в Приложении 5 - Таблица № 8.

5.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого периода обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

- контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса — учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки игры по хоккею с мячом.

- контрольные тесты и нормативы подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

- этапные нормативы физической подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

- контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся хоккеем с шайбой.

- все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения школы по хоккею с шайбой, где обучающиеся проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода). Ежегодно приказом ДЮСШ по хоккею с шайбой утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из ДЮСШ по хоккею с шайбой. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация назначается на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие итоговую аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с итоговой аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из ДЮСШ по хоккею с шайбой за не освоение программных требований. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования итоговой аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

5.3. Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теоретических основ физической культуры и спорта:

- истории развития избранного вида спорта;
- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила хоккея с шайбой, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий; федеральный стандарт спортивной подготовки по хоккею с шайбой; антидопинговые

правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков;
- режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;
- основ спортивного питания;
- требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требований техники безопасности при занятиях хоккеем с шайбой.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по хоккею с шайбой;
- укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) в области вида спорта и специальных навыков:

- овладение основами техники и тактики в игре по хоккею с шайбой;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

4) в области различных видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в игре по хоккею с мячом средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5.4. Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

Базовый уровень:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники в игре по хоккею с шайбой;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий хоккеем с шайбой.

Контрольные упражнения для базового уровня

(Приложении 5 - Таблица № 7)

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Жизнь в хоккее - www.lifeinholkey.ru
2. Детский хоккей (форум) - <http://kidshockey.ru>
3. Статистика хоккея - <http://r-hockey.ru>
4. Все о хоккее - <http://allholkey.ru>
5. Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>
6. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Телеканал "Спорт" - <http://www.sportbox.ru>
8. Газета "Советский Спорт" - <http://www.sovsport.ru>
9. Газета "Спорт Экспресс" - <http://www.sport-express.ru>
10. Газета "Футбол Плюс Хоккей" - <http://www.fhplus.ru>
11. Газета "Прессбол" - <http://pressball.by>
12. Чемпионат.ру - <http://www.championat.ru>
13. Спорт.ру - <http://sport.ru>
14. Sports.ru - <http://sports.ru>
15. Спорт день за днем - <http://www.sportsdaily.ru>
16. Хоккейное обозрение - <http://www.hockeyreview.ru>
17. Наш Хоккей - <http://www.russian-hockey.ru>
18. 4-й Период - <http://4period.ru>
19. Хоккейная Правда - <http://www.hockeypravda.ru>
20. Хоккейная Страна - <http://www.hockeyland.ru>

6.2. Список литературы

1. Букагин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М Физкультура и спорт,1986.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М Советский спорт,2007. - 296 с.: ил.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
4. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношей.-М.: Советский спорт, 2004.- 264 с., ил
5. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст]/В.А.Быстров Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.

6. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982. 24 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 34 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 200 - 232 с.: ил.
9. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук(13.00.04) [ВНИИФК]. М., 2005. 22с.
10. Колосков, В.И., Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура спорт, 1982.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений-М.:ВНИИФК, 2007 199 с.
12. Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 1999. 26 с.
13. Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 1984.
14. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995. 23 с.
15. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия,2003.
16. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000.

Таблица 3 - Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей с шайбой»

№п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объём часов		2016	200	204	1812	6	6	252	252
1	Обязательные предметные области	1408	140	204	1208	5	5	175	175
1.1	Теоретические основы ФК и С	204	20	204		1		25	25
1.2	Общая физическая подготовка	602	60		604	2		75	75
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Вид спорта хоккей с шайбой	602	60		604	2		75	75
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Вариативные предметные области	608	60		604	1	1	77	77
2.1	Различные виды спорта, подвижные игры	104	10		100			13	13
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3	Специальные навыки	402	40		402	0,5	0,5	50	50
2.4	Спортивное и специальное оборудование	102	10		102	0,5	0,5	14	14
3	Самостоятельная работа	200	200					24	24
4	Аттестация	12		1	11	6	6	2	2
4.1	Промежуточная аттестация	6		0	6	6		1	1
4.2	Итоговая аттестация	6		1	5		6	1	1

Таблица № 4 - Учебная нагрузка и краткое содержание программы из расчета на 42 учебно-тренировочные недели

Базовый уровень
1-2 г.об. (252ч)
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ (70% от общего объёма учебной нагрузки)
1.1. Теоретические основы в области ФКиС (10 % от общего объёма учебной нагрузки)
25
<ul style="list-style-type: none"> -знание истории развития спорта; - знание места и роли Ф.К. и С в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знаний, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основного здорового питания; -формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спорта
1.2. Общая физическая подготовка (30% от общего объёма учебной нагрузки)
75
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности
1.3. Вид спорта (ОФП и СФП, ТБ, СП) (30% от общего объёма учебной нагрузки)
75
<p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p> <p>освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p> <p>знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>знание основ судейства по избранному виду спорта.</p>
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ (30% от общего объёма учебной нагрузки)
2.1. Различные виды спорта и ПИ (5% от общего объёма учебной нагрузки)
13
<p>умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</p> <p>умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</p> <p>умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</p>
2.2. Специальные навыки (ОФП и СФП) (20% от общего объёма учебной нагрузки)
50
<p>умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</p>

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2.3. Спортивное оборудование

(5% от общего объёма учебной нагрузки)

14

- знание устройства спортивного и специального оборудования по хоккею с шайбой.

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Таблица 6 - Комплекс теоретических вопросов и контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Этапы подготовки	Базовый уровень	
	Б-1	Б-2
Год обучения		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+
История развития хоккея с мячом	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
Основы здорового питания		+
Режим дня, закаливание, организма, здоровый образ жизни	+	
Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям	+	+
Возрастные особенности, влияние на спортсмена занятий по хоккею с шайбой		
Нормы и требования для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по хоккею с мячом, условия их выполнения		
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		+

Таблица 7 - Контрольные упражнения базового уровня

Контрольные упражнения (тесты)					
Развиваемое физическое качество	Упражнение	Б -1		Б -2	
		Юноши норматив	Девушки норматив	Юноши норматив	Девушки норматив
Скоростные качества	Бег на 30 м.	не более 5,8 с	не более 6,0 с	не более 5,7 с	не более 5,9 с
	Бег на 60м.	не более 11,0 с	не более 11,2 с	не более 10,4 с	не более 10,6 с
	Бег на 20 м.на коньках	не более 4,4 с	не более 5,4 с	не более 4,3 с	не более 5,3 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 12,3 с	не более 12,6 с	не более 12,2 с	не более 12,5 с
	Челночный бег 4х9 м на коньках	не более 11,2 с	не более 12,2 с	не более 11,1 с	не более 12,1 с
	Бег на коньках на 40м, включая 20м спиной вперед	не более 11,5 с	не более 12,5 с	не более 11,4 с	не более 12,4с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 12 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 13 раз
Скоростосиловые качества	Прыжок в длину с места	не менее 165 см	не менее 155 см	не менее 176 см	не менее 171 см

Таблица 8 - Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы Углубленного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)				
	Упражнение	У-1-2		У-3-4	
		Юноши (норматив)	Девушки (норматив)	Юноши (норматив)	Девушки (норматив)
Скоростные качества	Бег на 60 м.	не более 9,5 с	не более 10,5 с	не более 9,4 с	не более 10,4 с
	Бег на 200 м.	не более 37 с	не более 47 с	не более 36 с	не более 46 с
	на коньках Бег на 30 м.	не более 5,0 с	не более 6,0 с	не более 4,8 с	не более 5,8 с
Координация	Челночный бег 5х6 м	не более 10,7 с	не более 11,3 с	не более 10,6 с	не более 11,2 с
	Челночный бег 6х9 м на коньках	не более 16,3 с	не более 17,4 с	не более 16,2 с	не более 17,3 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 21 раз	не менее 15 раз	не менее 22 раз	не менее 16 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 171 см	не менее 161 см	не менее 174 см	не менее 164 см
Техническое мастерство	Броски шайбы, клюшкой на точность, раз. (из 10 раз)	не менее 7 раз	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 7 раз