

Усть-Камчатский муниципальный район
Камчатского края

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
посёлка Усть-Камчатск»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Срок реализации программы – 8 лет

п. Усть-Камчатск
2019 год

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУДО ДЮСШ

Протокол от 20 ____ г.
№ .

Разработчик Программы:

тренер- преподаватель- Афиногенов Игорь Вениаминович



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ
Д.А. Примаков

04 октября 2019 г.

Приказ от 04.10.2019 г.

№13/9-У

СОДЕРЖАНИЕ
дополнительной предпрофессиональной программы
по виду спорта хоккей с шайбой

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
2.1	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	10
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта Хоккей с шайбой	14
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам	15
3	Методическая часть	16
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям и периодам подготовки	16
3.2	Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы	32
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	33
4	Система контроля	34
5	Организационно-педагогические условия	38
5.1	Кадровые условия	38
5.2	Материально-техническое обеспечение программы	38
5.3	Учебно-методическое обеспечение	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта хоккей с шайбой (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г., Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" , Приказом Министерства спорта РФ от 27.03.2013г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях видом спорта хоккей с шайбой.

Программа регламентирует тренировочный (образовательный) процесс в МБОУДОД ДЮСШ поселка Усть-Камчатск Усть-Камчатского муниципального района (далее – ДЮСШ) на следующих этапах (периодах) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы отделения «хоккей с шайбой» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в хоккей, укрепление здоровья, правильное физическое развитие подростков.

Целью программы является отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных компетенций в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «хоккей с шайбой», и подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Основные задачи реализации Программы:

- 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.

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

-программно-целевой подход к организации тренировочного процесса;

-единство общей и специальной спортивной подготовки;

-единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

-единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;

-непрерывность и цикличность процесса подготовки;

-единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Прием на обучение по настоящей Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в виде спорта хоккей .

Характеристика вида спорта хоккей с шайбой, его отличительные особенности и специфика организации обучения:

Игра в хоккей с шайбой родилась больше века назад в Канаде. Здесь впервые игроки в хоккей-бенди начали применять вместо мяча плоский деревянный диск, который позднее заменили резиновым.

За относительно короткий исторический период своего развития в России хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стране.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по хоккею с шайбой существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового хоккея в обычных спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе хоккей, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств обучающихся. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия хоккеем на рост и развитие мозга детей, подростков.

Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними.

В хоккее постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Одной из отличительных особенностей игровой деятельности хоккеистов является большой объем силовых единоборств, происходящих на хоккейной площадке. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеиста высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, целеустремленности.

Игровой деятельности хоккеиста присуще большое разнообразие движений переменной интенсивности, в которых задействовано огромное количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения.

Хоккей комплексно воздействует на органы и системы хоккеиста, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивает развитие физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывает большие психические и физические напряжения и тем самым усиливает ее воздействие на организм хоккеиста.

Хоккей способствует развитию у подростков координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Актуальность программы прежде всего - это целевая направленность подготовки юных хоккеистов на повышение спортивного мастерства. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Специфика организации тренировочного (образовательного) процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Реализация Программы рассчитана на следующие этапы обучения в ДЮСШ:

этап начальной подготовки;

тренировочный этап (этап спортивной специализации);
этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе **начальной подготовки** особое внимание уделяется приучению подростков к регулярным тренировкам, прививается любовь и заинтересованность к хоккею, идет формирование правильной осанки, развития и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Реализация программы на этапе начальной подготовки ориентирована на следующие результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики игры;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся (далее - спортсменов);
- выявление одаренных и способных к хоккею детей.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) носит специальную направленность через развитие необходимых физических качеств (быстроты, гибкости, координации, выносливости), дальнейшее овладение приемами техники и их совершенствование в усложненных условиях, освоение соревновательной деятельности.

Реализация программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ориентирована на следующие результаты:

- повышение уровня общей физической подготовленности, гармоничного развития органов и систем;
- воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств, обучение техники и тактики игры;
- развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыками игры;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;

Этап **совершенствования спортивного мастерства** – специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов в для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Зачисляются спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана.

Реализация программы на этапе совершенствования спортивного мастерства ориентирована на следующие результаты:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

Рекомендуемые **сроки (продолжительность) обучения:**

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

При определении *продолжительности этапов подготовки* учитываются:

возраст для достижения запланированных спортивных результатов;

сенситивные периоды развития специальных и значимых физических качеств;

возрастные границы максимально возможных достижений;

возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

В виде спорта хоккей сложилась четкая **структура годичного тренировочного цикла**, который состоит из **трех периодов:** подготовительного, соревновательного, переходного.

В ходе **подготовительного периода** создают предпосылки и осуществляют непосредственное становление «спортивной формы» хоккеиста.

Подготовительный период открывает каждый новый тренировочный цикл. Его назначение — заложить фундамент высоких спортивных результатов сезона.

Продолжительность подготовительного периода — от 6 до 12 недель. Он начинается с началом тренировок после активного отдыха и продолжается до первого основного соревнования.

Подготовительный период подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

В подготовительном периоде решают следующие задачи:

1. Создание и расширение предпосылок, с помощью которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.
4. Повышение уровня физической подготовленности и совершенствование функциональных возможностей организма спортсмена, обеспечивающих готовность к высоким длительным напряжениям.
5. Дальнейшее углубление политико-воспитательной работы и обеспечение психологической готовности спортсменов к участию в соревнованиях и достижению высоких спортивных результатов.

Подготовительный период характеризуется наибольшим разнообразием используемых средств при выраженном преимуществе общей и специальной физической подготовки. Важное место здесь принадлежит и специальным средствам технико-тактической подготовки. Тренировочные занятия отличаются большими объемами и постепенным повышением интенсивности.

Обще подготовительный этап призван создать предпосылки для приобретения:

- спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических качеств;
- расширению запаса двигательных навыков и умений;
- воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение тренировочных нагрузок.

На физическую нагрузку выделяется до 50% учебного времени. Причем его большую часть занимает общая физическая подготовка (до 70%). С этой целью используют упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры. На изучение и восстановление техники выделяют 30—35%, на овладение тактикой игры — 15—20% общего времени. Большинство тренировочных занятий посвящают физической подготовке либо им придают комплексный технико-атлетический характер.

Специально-подготовительный этап ставит целью расширение и углубление предпосылок для создания состояния спортивной формы, для чего изменяется соотношение используемых средств подготовки. Теперь ведущее положение занимают специальные подготовительные упражнения. Сокращается время (до 30—35%), отводимое для физической подготовки, и основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств, возрастает интенсивность тренировок.

Соревновательный период, в ходе которого сохраняется, совершенствуется и реализуется высокий уровень тренированности, продолжается до 220-240 дней и состоит из 3-5 этапов, из которых 2-3- соревновательные и 1-2 промежуточные, тренировочные. Основная задача спортивной подготовки в данном периоде – сохранение и стабилизация «спортивной формы» и более полная ее реализация в соревнованиях.

Переходным периодом завершается спортивный сезон и происходит переход к новому сезону. В ходе его осуществляется временное угасание (утрата) «спортивной формы», восстановление приспособительных возможностей организма и вместе с тем обеспечивается преемственность между двумя годичными циклами. Структурно он состоит из двух частей. На первую часть приходится восстановительно-поддерживающий мезоцикл, включающий 4-5 недельных микроциклов. Вторая часть –отдых.

В числе центральных задач переходного периода – организация отдыха после тренировочно-соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание необходимо обратить на полноценное физическое и психическое восстановление.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером-преподавателем с учётом амплуа спортсмена, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цели участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

биологические колебания функционального состояния;
направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
текущее состояние тренированности спортсмена;
индивидуальные особенности становления, развития и поддержания спортивной формы;
меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
амплуа спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение по Программе, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными настоящей Программой.

Основными **формами тренировочного** (образовательного) процесса по виду спорта хоккей с шайбой являются:

групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
работа по индивидуальным планам;
тренировочные сборы;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль.

Тренировочный (образовательный) процесс осуществляется на спортивных сооружениях п.Усть-Камчатск, соответствующих требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, необходимым для освоения настоящей Программы.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и количественный состав детей в группах

Нормативные требования к минимальному возрасту детей для зачисления на этапы подготовки и количественному составу в группах указаны в таблице 1.

Минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и количественный состав групп

Этапы многолетней	Минимальный	Наполняемость групп (человек)
-------------------	-------------	-------------------------------

подготовки	возраст для зачисления в группы (лет)	Рекомендуемая	Максимальная	Минимальная
Этап начальной подготовки 1 года обучения	9-10	12 - 14	25	устанавливается заместителем директора по учебно-спортивной работе ДЮСШ совместно с тренером-преподавателем при комплектовании групп
Этап начальной подготовки 2 и 3 годов обучения		12 - 14	22	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2 годов обучения	10-12	10 - 12	22	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3, 4, 5 годов обучения		8 - 10	22	
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения	13 и выше	4 – 6	22	
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 год обучения и выше		4 – 6	22	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Вид спорта «хоккей» содержит следующие предметные области:

- 1) общую физическую подготовку;
- 2) специальную физическую подготовку;
- 3) теорию и методiku физической культуры и спорта;
- 4) избранный вид спорта - хоккей.

Тренировочный (образовательный) процесс включает следующие разделы подготовки:

общая физическая подготовка;

специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

техничко-тактическая (игровая) подготовка;

участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

План многолетней подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки спортсменов по этапам и годам подготовки. План составлен с

учетом специфики вида спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методике избранного вида спорта, модельных характеристик подготовленности спортсмена высшей квалификации и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Организация тренировочного (образовательного) процесса осуществляется в течение учебного года. Построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных соревнований, в которых планируется участие обучающихся. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с **с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным:**

на 48 недель на этапе начальной подготовки, из них 2 недели в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха;

на 52 недели, из них 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по планам подготовки занимающихся на период их активного отдыха.

Учебные планы на этапах подготовки приведены по предметным областям (видам подготовки) представлены в таблицах 2 - 6.

Таблица 2

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 1 года обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	53	4	4	4	5	5	6	6	5	5	5		4	17
Специальная физическая	19		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6
Техническая	109	9	9	9	10	11	11	11	10	10	10		9	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	81	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8		7	26

Разделы подготовки	Кол-во часов	Месяц												% от годового объема учебного плана	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Участие в соревнованиях, судейская практика	16				4	10	2								5
ВСЕГО часов	312														100%

Таблица 3

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе **начальной подготовки 2, 3 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая	62	4	4	4	6	6	6	6	6	5	5	5	5	17
Специальная физическая	29	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	6
Техническая	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	35
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	40	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	88	7	7	7	8	8	8	9	8	8	6	6	6	25
Участие в соревнованиях, судейская практика	25		5			8	8		5					6
ВСЕГО часов	364	28	32	28	28	41	41	34	38	31	28	28	28	100%

Таблица 4

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе 1, 2 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		периоды подготовки												
		Соревновательный									переходный	подготовительный		

Общая физическая	70	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5	5	15
Специальная физическая	46	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	10
Техническая	117	8	8	9	10	12	12	12	12	9	9	8	8	25
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	51	4	4	4	4	6	5	5	5	5	3	3	3	11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	146	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	31
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	38		10		10	10		8						8
ВСЕГО часов	468	32	42	43	45	50	41	49	41	37	36	35	35	100%

Таблица 5

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на **тренировочном этапе 3, 4 и 5 годов обучения**

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		периоды подготовки												
Соревновательный									переходный		подготовительный			
Общая физическая	106	7	7	7	9	10	10	10	10	9	9	9	9	17
Специальная физическая	68	5	5	5	5	6	6	7	7	7	5	5	5	11
Техническая	143	10	10	10	12	12	12	12	12	12	10	10	10	23
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	68	5	5	5	5	6	6	7	7	7	5	5	5	11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	187	14	14	16	16	17	17	17	17	16	15	14	14	30

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	52		10		12	15		13						8
ВСЕГО часов	624	41	51	43	59	66	51	66	53	51	44	43	43	100%

Примерный план график распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Кол-во часов	месяц												% от годового объема учебного плана
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		периоды подготовки												
		Соревновательный						переходный		подготовительный				
Общая физическая	43	2	2	2	4	4	4	5	4	3	3	3	3	6
Специальная физическая	80	6	6	6	7	7	7	8	8	8	6	5	5	11
Техническая	123	9	9	9	11	11	11	11	11	11	11	9	9	17
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	116	9	9	9	11	10	10	10	10	10	10	9	9	16
Технико-тактическая интегральная подготовка	293	23	23	23	25	25	25	25	25	25	25	25	25	40
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	73	5	6	6	6	7	7	7	7	7	5	5	5	10
ВСЕГО часов	728	54	55	55	64	64	63	64	63	63	63	56	56	100%

2.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта хоккей

В подготовке обучающихся ДЮСШ применяются упражнения из других видов спорта, направленные на развитие у обучающихся :

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умения развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Использование других видов спорта для развития физических качеств:

1) выносливость – легкая атлетика (бег с равномерной и переменной интенсивностью на дистанции 800 м, 1000 м, 3000 м, кросс по пересеченной местности - 5 км), ходьба на лыжах 3 км, езда на велосипеде, спортивные игры (футбол, волейбол), занятия в тренажерном зале.

2) координация - акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках), гимнастической скамейке, ручной мяч, волейбол, баскетбол;

3) сила – борьба, велоспорт; модифицированные спортивные игры с силовыми единоборствами;

4) скоростно-силовые – легкая атлетика (метание различных снарядов, прыжки через легкоатлетический барьер, прыжки в длину и высоту, пятикратный и трехкратный прыжки);

5) скоростные качества – баскетбол, регби, игра в настольный теннис.

Навыки, приобретенные в других видах спорта, способствуют повышению профессионального мастерства в виде спорта хоккей.

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки представлены в таблице 7.

Таблица 7

Процентное соотношение объемов тренировочного (образовательного) процесса по предметным областям и разделам подготовки

Предметные области	Разделы подготовки	Этапы подготовки				Совершенство вания спортивного мастерства
		начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		1 год	2,3 гг	1, 2 гг	3, 4, 5гг	
Общая физическая подготовка (ОФП), %		13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (СФП), %		4-6	4-6	9-11	9-11	9-11

	Техническая подготовка, %	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17
	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, %	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17
	Технико-тактическая (интегральная) подготовка, %	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика,	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15

Самостоятельная работа обучающихся ДЮСШ по реализации учебного плана составляет не более 10 % от общего объема учебного плана и допускается в период активного отдыха обучающихся (каникулярное время) по планам подготовки, составленным тренером-преподавателем, с этапа совершенствования спортивного мастерства по индивидуальным планам подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства разрабатываются **индивидуальные тренировочные планы**, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный тренировочный план разрабатывается на основе примерного плана графика распределения программного материала в годичном цикле на этапе совершенствования спортивного мастерства. Успех реализации индивидуального плана обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного (образовательного) процесса.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки хоккеистов

Основной целью многолетней подготовки спортсменов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать

высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Многолетняя подготовка согласно настоящей Программы осуществляется на этапах: начальной подготовки, тренировочном (углубленной специализации) и спортивного совершенствования.

Задачи этапов подготовки:

1) этап начальной подготовки - выявление детей способных к занятиям хоккеем, формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом, всесторонне гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, разучивание основных приемов техники, овладение основами соревновательной деятельности в хоккее.

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координационных качеств, воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости, овладение приемами техники и их совершенствование в усложненных условиях, разучивание индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях, освоение соревновательной деятельности, разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных приемов;

3) этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов в целях достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана в соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке спортсменов играет организация и методика начального отбора в группы начальной подготовки. Качество проведенного отбора во многом определяет и дальнейшую эффективность процесса подготовки.

В таблице 8 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на данные таблицы 8, целесообразно определять преимущественную направленность тренировочного процесса.

Таблица 8

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств

Многофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+							
Анаэробные возможности	+	+	+						
Гибкость	+	+							
Координационные возможности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на:

- 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.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные, общеразвивающие упражнения .

В группах начальной подготовки (9 – 11 лет) закладывается база для дальнейшего роста: развитие быстроты, ловкости, гибкости, владение основными двигательными навыками, основы технической подготовки; индивидуальная тактическая подготовка и начало действий в парах, тройках.

Особенность данной группы такова, что они не могут долго находиться без движения, слушать, выполнять одно и то же действие, поэтому беседы, упражнения, нагрузки здесь носят кратковременный характер с частыми, но незначительными интервалами отдыха.

Здесь приемлемы следующие методы организации учебно-тренировочного процесса: соревновательный, игровой, повторный. Очень важно в этот период, чтобы дети находились как можно больше с мячом, не только при работе в технической подготовке, но и в разминке, в физической подготовке, в игре, что вызывает больший интерес учащихся к занятиям. В силу физиологических особенностей дети в этом возрасте не обладают отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (словесный метод), показ какого-либо технического приема или действия (наглядный метод). Основными формами подготовки в этом возрасте являются спортивные и подвижные игры, мини-футбол, соревнования, эстафеты, физические упражнения с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Для повышения общей физической подготовки применяются такие средства, как - общеподготовительные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты с ведением мяча, игровые упражнения и эстафеты. Здесь очень важен игровой соревновательный метод. Спектр оборудования очень широк: мячи, обручи, стойки, барьеры, маты и т.д. передвижений. Особенно в этом возрасте развиваются качества: быстрота, ловкость, подвижность в суставах, гибкость, координация.

Организм учащегося УТГ 1 – 5 года обучения (12 – 16 лет) уже способен выдержать определенные нагрузки, у детей улучшается координация, и они постепенно могут усваивать как простые, так и сложные движения. С позиции психологии в этом возрасте хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память.

Хоккей - эмоциональная игра, поэтому построением тренировки, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать игру. Развитие таких качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии учащихся.

Должное внимание уделяется развитию динамической силы.

Методика физической подготовки на этапе спортивного совершенствования

На этом этапе объем скоростной подготовки несколько снижается, но заметно

увеличивается объем скоростно-силовой подготовки, так как в этом возрасте увеличение скорости за счет повышения уровня скоростно-силовых качеств - наиболее эффективный и реальный путь.

Развитие ловкости осуществляется преимущественно в играх и игровых упражнениях в тесном единстве со скоростно-силовыми качествами и совершенствованием технических приемов.

При воспитании выносливости особое внимание обращается на повышение уровня анаэробно - гликолитического энергообеспечения. С этой целью вводятся тренировочные задания на повышение емкости и мощности гликолитического механизма энергообеспечения, которые характеризуются жесткими режимами работы и высокими физиологическими сдвигами (чсс достигает 200 уд/мин.)

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

-**упражнения для рук** и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук; махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

-**упражнения для мышц шеи и туловища**: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя в висе; переход из положения лежа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений.

-**упражнения для ног**: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах ног, вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренных, голеностопных и коленных суставах, приседания, отведение и приведение, махи ногами в различных направлениях, выпады, подскоки в различных исходных положениях ног, прыжки, подскоки, ходьба в полном присяде и полуприсяде.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, в парах с партнером.

Упражнения для развития координационных способностей:

-опорные прыжки с мостика. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в

висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах, коньках.

Упражнение для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку. Воде и в гору. Висы. Подтягивание в висе. Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах(занятия в тренажерном зале).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в длину, высоту, глубину, метание гранат. Бег в гору. По лестнице.

Упражнения для развития общей выносливости

-чередование ходьбы и бега. Кроссы, велопробеги. Бег на лыжах. Коньки.

Спортивные игры разные.

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области

«Общая физическая подготовка»:

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

-освоение комплексов физических упражнений;

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной деятельности спортсменов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

-специальная (скоростная) выносливость;

-силовые и скоростно-силовые;

-скоростные; координационные.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических

приёмов.

Наряду с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – мини-футбол, волейбол, баскетбол, лыжи, коньки. Занятия в тренажерном зале – для развития силы, наряду с игровым используется метод динамических усилий.

Воспитание выносливости – кроссовая подготовка, лыжи, коньки.

Главное отличие третьего этапа обучения – это совершенствование не отдельных элементов, а совершенствование индивидуальных и коллективных игровых задач в целом.

Во многих тренировках применяется комплексный подход.

Поскольку игра является своеобразным творческим процессом, который невозможно ограничить рамками определенных заранее наигранных комбинаций, то подготовка ведется в двух направлениях.

- 1) по линии разучивания и доведения до автоматизма простейших и наиболее часто встречающихся элементов;
- 2) по линии развития творческой инициативы занимающихся и их тактического мышления на основе полученных знаний.

Очень важно, чтобы ребята принимали участие в разработке комбинаций стандартных положений.

Для успешной реализации этой задачи используются макетная площадка и просмотр видеозаписей. Разбор прошедшей игры становится одним из важных звеньев в развитии интеллектуальных способностей воспитанников.

Здесь уже применяются переменный, равномерный, круговой методы.

Основные задачи:

1. Развитие двигательных способностей обучающихся.

Главное внимание уделяется освоению специальных двигательных способностей. Углубленное обучение техническим приемам, их совершенствование в сложных условиях, разучивание групповых комбинаций, игровых ситуаций и их совершенствование.

У спортсменов на учебно-тренировочном этапе с ранее развиваемыми качествами уделяется внимание скорости, стартовой скорости, общей и специальной выносливости. Основные методы при развитии скорости – интервальный,

выносливости – непрерывный, повторный. Широко применяются спортивные игры – регби, волейбол, лыжи.

№ п п	Темы	Этапы, год обучения								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствова ния спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
6	Физиологические основы спортивной тренировки				+	+	+	+	+	+
7	Общая и специальная физическая подготовка			+	+	+	+	+	+	+
8	Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка								+	+
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Установка перед играми и разбор проведенных игр				+	+	+	+	+	+
13	Места занятий, оборудование и инвентарь.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Травматизм в спорте и его профилактика	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Темы и содержание теории и методики физической культуры и спорта:

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорта как составляющая часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к защите Родины. Спорт как составляющая часть физической культуры. Физическая культура в системе дополнительного образования.

Тема 2. Олимпийское движение, Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 3. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по хоккею. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей. Антидопинговые правила.

Тема 4. Гигиенические знания и умения. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 8. Техническая подготовка

Тема 9. Тактическая подготовка

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Судейство

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Тема 13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Тема 14. Травматизм в спорте и его профилактика

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- история развития хоккея в мире;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта хоккей; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Избранный вид спорта - хоккей с шайбой.

Предметная область «Избранный вид спорта» включает в себя следующие разделы:

- техническая подготовка;
- тактическая, психологическая подготовка;
- техничко-тактическая (игровая) подготовка;

-участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Основной упор в предметной области избранный вид спорта делается на:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладения основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовленных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов.

В таблицах 10 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеиста

Таблица 10

Техническая подготовка хоккеиста

№п п	Приемы техники	Этапы подготовки, год обучения								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Техника владения коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Техника владения клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Техника ведения шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Техника бросков и ударов шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Техника отбора шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Техника обводки и обманных действий(финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Техника передачи и остановки шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Важной составляющей системы многолетней подготовки в хоккее является тактическая подготовка. В таблицах 11 представлены средства

обучения и совершенствования хоккеистов.

Таблица 11

Тактическая подготовка хоккеистов

№п п	Приемы техники	Этапы подготовки, год обучения								
		начальной подготовки			тренировочный (углубленной специализации)					совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1	Индивидуальные тактические действия	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Групповые действия в атаке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Групповые действия в обороне	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Командные действия в атаке		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Командные действия в обороне		+	+	+	+	+	+	+	+
6	Тактика игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка спортсменов- хоккеистов

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную то есть подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов. На ее основе решаются следующие задачи:

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

Специфика хоккея с шайбой прежде всего способствует формированию Психической выносливости. Целеустремленности. самостоятельности в реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две

основные группы:

1. Вербальные (словесные) — лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные — всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы, включающие общие психолого-педагогические методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляции деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки, является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного 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 усилия для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Специальная психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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 в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель 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 игры, вызывает психологические изменения в организме волейболиста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену 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 за 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 тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска.

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 спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы́е ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.) то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у 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 тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Технико-тактическая (игровая) подготовка

Содержание тренировочного процесса раздела «технико-тактическая (игровая) подготовка» спортсмена-хоккеиста.

Техника игры:

Техника нападения:

Техника обороны

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Тактика защиты

Участие в спортивных соревнованиях

Важнейшей составляющей тренировочного (образовательного) процесса являются спортивные соревнования. Соревнования входят составной частью в систему подготовки спортсменов и являются целью этой подготовки. Соревнования дают оценку деятельности спортсменов и команд, выявляют сильнейших и наиболее слабо подготовленных. Для успешного выступления в соревнованиях требуется специальная подготовка, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов ДЮСШ: -соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ДЮСШ обеспечивает для обучающихся организацию совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями, а также предоставляет возможность участия спортсменов ДЮСШ в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, общероссийских, проводимых на территории Российской Федерации (в зависимости от этапа подготовки учебного плана).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по этапам подготовки представлены в таблице 12.

Таблица 12

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта хоккей с шайбой
(количество соревнований (игр) в годичном цикле)**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	4	4	5
Отборочные	2	3	4	4	5
Основные	1	2	4	4	5

Инструкторская и судейская практика

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены ДЮСШ привлекаются в качестве помощников тренеров - преподавателей для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 13.

Таблица 13

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; Обучение основным техническим элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в ДЮСШ	Организация и проведение спортивных соревнований мероприятий под руководством тренера
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	Судейство спортивных соревнований, проводимых ДЮСШ

Планируемые результаты освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики хоккея с шайбой;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по хоккею с шайбой.

3.2 Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы (специальные навыки обучающихся)

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «хоккей с шайбой» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в тренировочном процессе ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности ДЮСШ. Помимо

планового инструктажа, пятиминутный инструктаж по технике безопасности проводится перед каждым тренировочным занятием, о чем делается отметка в журнале учета групповых занятий, при этом время данного инструктажа не входит в продолжительность занятия. В ходе усвоения Программы обучающиеся должны освоить следующие направления:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательным для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В качестве профилактики травматизма в виде спорта «хоккей с шайбой»:

- 1) при проведении тренировочных занятий соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- 2) нормирование и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;

- 3) основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятия;

- 4) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество оборудования и инвентаря, безопасные условия места проведения тренировочного занятия).

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Требования к режиму тренировочного процесса и объему тренировочных нагрузок представлены в таблице 18.

Таблица 14

Режим тренировочного процесса и годовой объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки

Этапы подготовки	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество недель в год	Объем тренировочной нагрузки в год в академических часах
Этап начальной подготовки до 1 года	6	52	312
Этап начальной	7	52	364

подготовки свыше 1 года			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет	9	52	468
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет	12-13	52	624
Этап совершенствования спортивного мастерства	14-15	52	728

Тренировочное занятие проводится либо в группе, либо индивидуально. Продолжительность одного тренировочного занятия в Программе рассчитано в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающегося и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе – 3 часов; этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

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

При реализации настоящей Программы рекомендуется использовать три вида контроля:

- 1) этапный – предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта;
- 2) текущий – проводится для получения информации о состоянии учебного процесса;
- 3) оперативный – направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии.

При реализации Программы должны применяться все виды контроля, однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю.

Задача педагогического контроля состоит в осуществлении индивидуализации тренировочного процесса с учетом пола, возраста, степени физического развития занимающихся и уровня их физической подготовленности, в определении эффективности применяемых средств и методов по видам подготовки, коррекции тренировочных планов.

В процессе тренировочных занятий педагогический контроль

осуществляется по следующим пунктам:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Методы педагогического контроля

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

1. Педагогические наблюдения.
2. Анализ данных педагогического контроля.
3. Оценка результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности игроков.
4. Беседы, опрос.

Способы педагогического контроля.

Для оценки уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и технико-тактической подготовленности спортсменов проводится тестирование – сдача контрольно-переводных нормативов.

На каждом этапе подготовки, после завершения очередного года обучения предусмотрены контрольно-переводные нормативы - тесты для оценки подготовленности обучающихся (таблицы 19- 23).

Инструктаж по проведению тестирования.

Тесты по оценке общей физической подготовленности:

Тесты по оценке специальной и технической подготовленности:

Упражнения для обязательной технической программы:

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований Инструкции по проведению тестирования, создание единых условий выполнения тестовых упражнений для спортсменов ДЮСШ.

Тестирование проводится в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ДЮСШ, как правило, в мае и октябре-ноябре. Результаты тестирования оформляются протоколом, подписываются лицами, принимавшими тесты.

Тестирование проводится ежегодно:

после завершения очередного года обучения - тестирование проводит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования тренер-преподаватель оформляет протоколом, который сам подписывает и сдает в администрацию ДЮСШ в течение 7 дней со дня тестирования;

после завершения этапа подготовки (начальной подготовки и тренировочного этапа) – для проведения тестирования создается комиссия, в состав которой входит тренер-преподаватель обучающихся, результаты тестирования оформляются протоколом, который подписывают все члены комиссии, и в течение 7 дней со дня тестирования сдают протокол в администрацию ДЮСШ.

Для перевода на следующий год обучения (этап обучения) спортсмен должен выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения в таблицах 19 - 22, при этом допускается:

на этапе **начальной подготовки** выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 5 тестовым упражнениям из 8;

на тренировочном этапе выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 7 тестовым упражнениям из 9, при этом выполнение технической программы обязательно, техническая программа оценивается по 5 бальной шкале (минимальный балл – три);

на этапе совершенствования спортивного мастерства выполнить минимальные требования, установленные для этапа (года) обучения - по 7 тестовым упражнениям из 8, при этом выполнение первого спортивного разряда является обязательным.

Таблица 19

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и подтверждения уровня подготовленности на этапе **начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	МАЛЬЧИКИ		
		год обучения		
		1 9-10 лет	2 10-11 лет	3 11-12 лет
Быстрота	Бег 30м/сек	5.8	5.6	5.3-5.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	176	186	196
	Вертикальный прыжок	38	43	48
	Бросок набивного мяча 1 кг.	336	366	396
	Отжимание из упора лежа подтягивание	9	11	13
Выносливость	Бег 5 мин.	1271	1281	1351
Координационные способности	Челночный бег	8.0	7.7	7.5

Таблица 20

Нормативы
по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и
технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня
подготовленности **на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	год обучения				
		1	2	3	4	5
		12-13 лет	13-14 лет	14 -15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Быстрота	Бег 30м\сек	5.0	4.7	4.4	4.2	4.0
Выносливость	Бег 5 мин.	1421	1481	1561	1621	1721
Скоростно/ силовые качества	Прыжок в длину с места	211	226	236	251	261
	Вертикальный прыжок	55	60	64	67	70
	Подтягивание из виса	15	18	21	25	27
	Бросок набивного мяча 2кг. см.	436	486	536	586	636

Таблица 22

Нормативы
общей физической подготовке, специальной физической подготовке и
технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня
подготовленности на этапе **совершенствования спортивного мастерства -**
1й год обучения

Развиваемое физическое качество	наименование	Контрольные упражнения (тесты)
		Юноши
Быстрота	Бег 30 метров	5.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	225
	Вертикальный прыжок	80
	Бросок набивного мяча 2 кг.	10
	отжимание	
	Подтягивание из виса	27
Выносливость	Бег 5 минут	1550
Координационные способности	Челночный бег	7.2
	Бег «Елочкой»	26

Таблица 23

Нормативы

общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке для зачисления и подтверждения уровня подготовленности на этапе **совершенствования спортивного мастерства - 2й год обучения**

Развиваемое физическое качество	наименование	Контрольные упражнения (тесты)
		Юноши
Быстрота	Бег 30 метров	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	235
	Вертикальный прыжок	90
	Бросок набивного мяча 2 кг.(м)	12
	отжимание	
	Подтягивание из виса	28
Выносливость	Бег 5 минут	1550
Координационные способности	Челночный бег	6.8
	Бег «Елочкой»	25

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Кадровые условия

В проведении тренировочных занятий участвует 1 (один) тренер-преподаватель, без требований к стажу работы, имеющий среднее профессионально или высшее профессиональное образование.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

В систему материально-технического обеспечения входят: строительство специализированных спортивных сооружений (дворцов спорта и хоккейных площадок с искусственным льдом, специализированных городков и залов по атлетической подготовке), производство специального спортивного инвентаря (коньков, клюшек, защитного инвентаря), оснащение мест занятий современным специализированным оборудованием, тренажерными устройствами, техническими средствами, научной аппаратурой.

В подготовке хоккеистов особое значение приобретает поиск новых, нетрадиционных средств и методов тренировки, основанных на использовании различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств. Умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Они позволяют интенсифицировать тренировочный процесс,

повысить его продуктивность за счет целенаправленного и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы, преимущественно лимитирующие игровую деятельность хоккеиста.

Специальное оборудование, тренажерные устройства и технические средства можно использовать:

- для развития специальных физических качеств в структуре двигательных навыков;
- для совершенствования технических приемов сопряженно с развитием специальных физических качеств;
- для совершенствования тактической подготовки;
- для оценки уровня подготовленности (измерительные стенды);
- для научных исследований (как инструментальные методики).

Применение специального оборудования и различных тренажерных устройств позволяет строго индивидуализировать тренировочный процесс и тем самым повысить его эффективность.

Результатом освоения программы является:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

5.3. Учебно-методическое обеспечение

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое

тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт всероссийской федерации хоккея [Электронный ресурс].
2. Официальный сайт Министерства Спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>.

Литература:

1. Все начистоту о хоккее и не только. А.Якушев Москва 2016 г.
2. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки детско-юношеском хоккее. Издательство «Спорт» Москва 2016 г.
3. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее. Издательство «Спорт» Москва 2016 г.
4. Овертайм .Об «основном и дополнительном времени» легендарного хоккеиста. В.Фетисов Москва 2016 г.
5. Хоккей в моем сердце. Б.Михайлов Москва 2016 г.
6. Хоккейные перекрестки. Откровения знаменитого форварда. Б.Михайлов Москва 2017.
7. 7. Хоккей. Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника. Тактика. Стратегия. Мастерство. Москва. 2017 г.
8. Лучший хоккей XX века. В.Кукушкин. Москва 2017 изд. «Человек»