

РЕЦЕНЗИЯ

на программу спортивной подготовки по виду спорта - хоккей

для БУ города Омска "Спортивная школа "Крутая горка"

(срок реализации: 8 лет)

Авторы-разработчики:

Евтин С. М., директор, отличник физической культуры и спорта

Медведев В. А., тренер-преподаватель

Чешагоров А. О., тренер-преподаватель

Хоккей с шайбой – зимний вид спорта, повышающий устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, атмосферному давлению и холоду. Хоккей с шайбой применяется как эффективное средство привлечения детей к активным занятиям физическими упражнениями, это один из самых популярных видов спорта. Хоккей с шайбой как органическая часть физической культуры служит одним из средств физического воспитания молодого поколения, играет важную роль в формировании человеческой личности.

Достижение высокого уровня мастерства возможно при качественной подготовке спортивного резерва. Разрабатываемая программа представляется актуальной, поскольку она дополняет и уточняет подготовку спортивного резерва и хоккеистов высокого класса. Программа является организационно-методическим документом, регламентирующим вопросы планирования, организации, регулирования и контроля учебно-воспитательного процесса хоккеистов в соответствии с поставленными целями на всех этапах подготовки.

Программа состоит из пояснительной записки и 12 разделов, изложенных на 71 странице, иллюстрирована 12 таблицами, включает список литературы из 11 источников.

В разделе **«Нормативная часть программы»** авторы раскрывают систему подготовки хоккеистов, порядок и правила приёма обучающихся, задачи и основные направления работы в группах спортсменов на всех этапах подготовки. Представлена нормативная информация о продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальном возрастном периоде для зачисления и численный состав обучающихся в группах спортивной подготовки. С учётом специфики вида спорта, раскрыты продолжительность тренировочного занятия и количество занятий в неделю в учебных группах по годам обучения на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), обозначены соотношения объёмов тренировочного процесса и планируемые оптимальные показатели соревновательной деятельности.

В разделе **«Методическое обеспечение программы, характеристика тренировочного процесса в хоккее»** представлено распределение программного материала по основным структурным компонентам.

Перечислены основные формы тренировочного процесса, к ним относятся: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская подготовка и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях и аттестация спортсменов.

Учебный годовой план (52 недели) с распределением учебных часов по этапам подготовки (этап начальной подготовки и этап тренировочной подготовки) включает:

- на этапе начальной подготовки:

1) от 6 часов в неделю для хоккеистов 1 года обучения - 312 часов;

2) от 9 часов в неделю для спортсменов 2 и 3 года обучения, соответственно, по 468 часов;

- на этапе тренировочной подготовки:

3) от 14 часов в неделю для игроков 1 и 2 годов обучения по 728 часов;

4) от 18 часов в неделю для хоккеистов 3, 4 и 5 годов обучения по 936 часов.

Содержание и методика работы на этапах начальной и тренировочной подготовки раскрыты на основе запланированных задач подготовительного, соревновательного и восстановительного периодов.

В разделе «**Физическая подготовка и методика развития физических качеств**» предложены комплексы физических упражнений из разных видов спорта: легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, спортивных игр с использованием отягощений, гантелей, штанги, набивных мячей. Разнообразный набор средств физического воспитания обеспечивает комплексное воздействие на разные группы мышц хоккеистов и позволяет добиться гармоничного сочетания в развитии скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и гибкости.

Раздел «**Специальная физическая подготовка**» один из самых объемных разделов программы. В нём объединены информация о распределении тренировочных нагрузок в хоккее с шайбой. Рекомендованы параметры физиче-

ской нагрузки специальной подготовки для спортсменов-новичков и спортсменов высокого класса. Разработаны методические указания по регулированию физической нагрузки учебно-тренировочного процесса для групп разных годов обучения. Разработаны планы учебно-тренировочных занятий для хоккеистов разной спортивной квалификации с подробным описанием тренировочных средств. Даны практические советы по организации специальной физической подготовки хоккеистов, в частности, по сочетанию средств общей и специальной подготовки и распределению их в недельных циклах.

В разделе «**Техническая подготовка**» акцентируется внимание на формировании знаний, двигательных умений и навыков. Описаны приёмы техники передвижения на коньках (18 двигательных заданий), владения клюшкой (33 двигательных задания).

В разделе «**Тактическая подготовка**» предполагается изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Тактическая подготовленность включает формирование тактических знаний, акцентируется внимание игроков на качестве тактического мышления. Выделено два вида тактической подготовки: теоретическая и практическая. Даны рекомендации по изучению и совершенствованию тактических действий для групп начальной подготовки и для игроков тренировочных групп, а также тактического мастерства для спортсменов высокого класса. К ним относятся: приёмы атаки и обороны в индивидуальных, групповых и командных взаимодействиях. Кроме этого, разработаны тактические действия в игре вратаря.

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен примерный план теоретических занятий обучающихся спортивной школы. Основные темы по-

священы краткому обзору развития хоккея с шайбой в России, гигиене и режиму дня спортсмена, физиологическим основам спортивной тренировки, основам техники и тактики хоккея, общей и специальной подготовке, правилам соревнований, инструкторской и судейской практике, антидопинговым мероприятиям и другим. Для тренеров разработаны индивидуальная карта спортсмена, примерный план учебно-тренировочных занятий в СДЮШОР, примерный календарный план распределения учебных часов в тренировочных группах по годам обучения.

В разделе **«Психологическая подготовка»** обращено внимание на особенности творческой работы тренера и спортивную деятельность хоккеистов. Дана характеристика методов убеждения, наказания, описано понятие «спортивный коллектив», перечислены наиболее значимые личностные качества занимающихся хоккеем с шайбой – целеустремлённость, дисциплинированность, инициативность, стойкость, решительность, спортивное трудолюбие и другие.

В разделе **«Воспитательная работа»** обращается внимание на её систематичный и планомерный характер, её связи с тренировочным процессом и участием хоккеистов в спортивных соревнованиях. Перечислены методы воспитания и самовоспитания (убеждение и самоубеждение, приказ и самоприказ, поощрение и самопоощрение и другие), комплекс воспитательных мероприятий и система работы с родителями спортсменов.

В разделе **«Восстановительные мероприятия»** авторы предлагают тренерскому корпусу проводить анализ субъективных педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена, вести учёт проделанной спортивной работы в форме дневника и журнала. Авторы рекомендуют хоккеистам

проводить самостоятельный контроль за самочувствием, настроением, сном, аппетитом, весом, результатами восстановления и другими показателями самочувствия. Для спортсменов разработаны правила поддержания спортивной формы, восстановительные средства и мероприятия.

В разделе **«Система контроля. Контроль за подготовкой обучающихся»** раскрыта информация по проведению тестирования физических качеств спортсменов и их двигательной подготовленности на разных этапах спортивной подготовки, а также наблюдения за степенью утомления в ходе физических нагрузок.

В разделе **«Антидопинговые мероприятия»** перечислены общие основы фармакологического обеспечения в спорте, которые изучаются спортсменами на специально организованных теоретических и практических занятиях.


В разделе **«Требования к материально-технической базе»** авторами разработан перечень оборудования, спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки хоккеистов.

В разделе **«Требования к условиям реализации программы»** авторы обращают внимание на особенности к требованиям, предъявляемым к подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадрового состава спортивной школы.

В разделе **«Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учётом возраста, пола обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки»** рассмотрены содержание и методика выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

В разделе «Информационное обеспечение» авторы предлагают список специальной литературы за период 1986-2019 годы, способствующий повышению общей и специальной грамотности специалистов хоккея с шайбой.

В заключении следует сказать, что программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей для БУ Омска «Спортивная школа «Крутая горка» представляет собой целостный завершённый документ, в котором отражены аспекты подготовки спортивного резерва и хоккеистов высокого класса. Программа написана хорошим языком, адресована специалистам образовательных учреждений спортивной направленности. Изложенные в программе рекомендации будут способствовать внедрению накопленного опыта омской школы хоккея с шайбой и могут оказаться полезными всем, кто желает повысить свой теоретический уровень и практические навыки управления детско-юношеским спортом.

Доцент кафедры физического воспитания ОмГПУ,  - Н.С. Ниясова
канд.пед.наук

23 декабря 2019

