

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |  |
| 1.1.1.2. | Направленность, цель, задачи образовательной программы.Характеристика вида спорта. |  |
| 1.3. | Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальноеколичество обучающихся в группах, срок обучения. |  |
| 1.4.2 | Требования к результатам освоения образовательной программы. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ |  |
| 2.1. | Календарный учебный график. |  |
| 2.2 | План учебного процесса: теоретические и практические занятияпо предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа,формы аттестации. |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ |  |
| 3.1.3.2. | Содержание и методика работы по предметным областям.Методические материалы. |  |
| 3.3. | Методы выявления и отбора одарённых детей. |  |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ |  |
| 4.1. | Направления воспитательной работы. |  |
| 4.2. | Основы профессионального самоопределения. |  |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ |  |
| 5.1. | Виды контроля, формы аттестации, зачетные требования. |  |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |  |

**1. Пояснительная записка**

***1.1 Направленность, цель, задачи образовательной программы.***

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа

(далее – Программа)разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»,

в соответствии с приказом №939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования

к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «хоккей», базовый уровень. Утверждена педагогическим советомДЮСШи учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

* формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;
* способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
* познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

***1.2 Характеристика вида спорта « хоккей»***

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений хоккеиста, направленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

***1.3 Условия для зачисления на обучение, срок обучения.***

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Минимальный возраст для зачисления | Минимальное количество обучающихся в группе | Срок обучения |
| 8-9 лет | Определяется локальным актом ДЮСШ «Барс» | 6 лет  |

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиямпо хоккеюи успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

***1.4 Требования к результатам освоения Программы базового уровня***

1. *В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта" будет знать:*

историю развития спорта в России;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы законодательства в области физической культуры и спорта;

умения и навыки гигиены;

режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*2. В предметной области "общая физическая подготовка" будет уметь:*

укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость,) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям по хоккею и формированию двигательных умений и навыков;

освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;

получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

*3. В предметной области "вид спорта":*

будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость,) в соответствии со спецификой вида спорта;

сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта;

научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «хоккей » и требования техники безопасности на занятиях;

приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; будет знать и освоит основы судейства соревнований по избранному виду спорта.

*4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" уметь:*

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «хоккей с шайбой» и подвижных игр;

развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*5. В предметной области "развитие творческого мышления" научится:*

развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять

и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*6 .В предметной области "специальные навыки:*

сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

сможет развивать профессионально необходимые физические качества

по виду спорта;

научится использовать необходимые меры страховки и самостраховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;

будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1. **Учебный план**

Учебный план Программы базового уровня содержит:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации; расписание учебных занятий.

На протяжении всего периода обучения в учреждении, обучающиеся проходят несколько возрастных уровней, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным уровням и годам обучения.При составлении учебного плана следует исходить из специфики игры в хоккей, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом

модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым уровнем задач.

Направленности и содержанию по уровням и годам обучения свойственна

определенная динамика.

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

•Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

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

•Постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе

одновременного развития специальных физических и психических способностей.

•Увеличение объема тренировочных нагрузок.

•Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

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

Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный цикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

***2.1 Календарный учебный график.***

 **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ
 по уровням сложности программ** *Таблица2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Базовый уровень подготовки по годам обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Часы в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1 | Теоретические занятия | 18 | 18 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 2 | ОФП | 120 | 120 | 132 | 132 | 167 | 167 |
| 3 | Вид спорта | 36 | 36 | 60 | 60 | 71 | 71 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 48 | 48 | 44 | 44 | 48 | 48 |
| 5 | Творческое мышление | 8 | 8 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| 6 | Специальные навыки | 12 | 12 | 43 | 43 | 63 | 63 |
| 7 | Спортивное и специальное оборудование | 8 | 8 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8 | Самостоятельная работа  | 12 | 12 | 20 | 20 | 29 | 29 |
| 9 | Аттестация | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 |
|  | Итого часов | 270 | 270 | 360 | 360 | 450 | 450 |

***2.2 План учебного процесса***

***План-график распределения учебного материала***

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации. В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов, практикуется в детскоюношеских спортивных школах на углубленном уровне подготовки.
Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения
контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

**План – график учебного материала I-II года обучения 6ч/нед.**

**Базовый уровень сложности**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **I. Теоретические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **18** | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |  |
| **II. Практические занятия** | **252** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка (ОФП) | **120** | 10 | 10 | 12 | 10 | 14 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 5 |  |
| 2.Вид спорта | **36** | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 1 |  |
| 3.Различные виды спорта и подвижные игры | **48** | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 | 1 |  |
| 4.Творческое мышление | **8** | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |
| 5.Специальные навыки | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 6.Спортивное и специальное оборудование | **8** | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |
| 7. Самостоятельная работа | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 8. Аттестация | **8** |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| **Итого часов:** | **270** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **10** |  |
| **Всего кол-во тренировок в году:** | **135** | **13** | **13** | **13** | **13** | **14** | **12** | **13** | **13** | **13** | **13** | **5** |  |

**План – график учебного материала III-IV года обучения 8ч/нед.**

**Базовый уровень сложности**

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **I. Теоретические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **24** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **II. Практические занятия** | **336** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка (ОФП) | **132** | 13 | 12 | 12 | 14 | 14 | 11 | 14 | 14 | 11 | 12 | 5 |  |
| 2.Вид спорта | **60** | 6 | 7 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 7 | 1 |  |
| 3.Различные виды спорта и подвижные игры | **44** | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 1 |  |
| 4.Творческое мышление | **14** | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.Специальные навыки | **43** | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 |  |
| 6.Спортивное и специальное оборудование | **15** | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |  |
| 7. Самостоятельная работа | **20** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  |
| 8. Аттестация | **8** |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| **Итого часов:** | **360** | **34** | **38** | **32** | **36** | **36** | **32** | **36** | **36** | **32** | **36** | **12** |  |
| **Всего кол-во тренировок в году:** | **180** | **17** | **19** | **16** | **18** | **18** | **16** | **18** | **18** | **16** | **18** | **6** |  |

**План – график учебного материала V-VI года обучения 10ч/нед.**

**Базовый уровень сложности**

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **I. Теоретические занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого часов:** | **30** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |  |
| **II. Практические занятия** | **420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общая физическая подготовка (ОФП) | **167** | 15 | 14 | 16 | 17 | 16 | 14 | 17 | 16 | 16 | 17 | 9 |  |
| 2.Вид спорта | **71** | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 1 |  |
| 4.Различные виды спорта и подвижные игры | **48** | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 1 |  |
| 5.Творческое мышление | **15** | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |
| 6.Специальные навыки | **63** | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 6 | 6 | 1 |  |
| 7.Спортивное и специальное оборудование | **15** | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 8. Самостоятельная работа | **29** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |  |
| 9. Аттестация | **12** |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |  |  |
| **Итого часов:** | **450** | **42** | **46** | **42** | **44** | **46** | **40** | **44** | **44** | **42** | **44** | **16** |  |
| **Всего кол-во тренировок в году:** | **225** | **21** | **23** | **21** | **22** | **23** | **20** | **22** | **22** | **21** | **22** | **8** |  |

**Объемы тренировочной нагрузки.**

Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Базовый уровень спортивной подготовки** |
| **1-2 год** | **3-4 год** | **5-6 год** |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 |
| Общее количество часов в год | 270 | 360 | 450 |
| Общее количество тренировок в год | 135 | 180 | 225 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по хоккею с шайбой** (количество встреч-игр)

Таблица 7

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Базовый уровень** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Тренировочные | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Основные | - | - | 5 | 6 | 8 | 10 |
| Всего | 2 | 5 | 11 | 13 | 16 | 19 |

1. **Методическая часть программы**
	1. **Содержание и методика работы по предметным областям**

***3.1.1.Предметная область «Теоретические основы физической культур и спорта».***

*Цель: приобретение обучающимися определённого минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы.*

*История развития спорта*.

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основы олимпийского движения. Развитие спорта в России, в мире. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя. летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры.

*Роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно – оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека

к жизни в разнх значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная

и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Основы законодательства в области физической культуры и спорта.*

Разработка предпрофессиональных программ осуществляется на основе Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» и Федеральных государственных требований.

*Умения и навыки гигиены.*

Гигиена *–* наиболее древняя область медицинских знаний человека, изучает влияние условий жизни и деятельности за здоровье, разрабатывает меры сохранения здоровья и продление жизни.

Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

*Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий

и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма*.

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

* довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
* ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
* организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
* присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

* приходить па занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
* находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
* выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
* иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
* покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

*Терминология вида спорта* (раздел программы «Методические материалы).

Врачебный контроль и самоконтроль.

*Врачебный контроль* направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводятся 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

*Самоконтроль* – это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Педагогический контроль* – основной для получения информации

о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения,

-тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;

- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию

с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

***3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»***

*Цель:*

*содействие развитию основных физических качеств, становлению навыка двигательных и тактических действий.*

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

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.Повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности

спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует болеебыстрому и качественному освоению специальных навыков. Строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на базовом уровне процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

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 лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом

и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Примечание: упражнения выполняются без предметов и спредметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром. Упражнения для развития координационных движений. Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.

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 с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусьях, перекладине, бревне.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересеченной местности. Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Упражнения для развития силы. Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития скоростносиловых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы.

Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Общеподготовительные упражнения.

1.Строевые и порядковые упражнения. Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2.Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3.Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке,

велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной

скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

4.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину.

Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью.

Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

5.Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения в равновесии на гимнастической

скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

суставные углы.

7.Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры- преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей

выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

8.Специально-подготовительные упражнения Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: 1) силовые и скоростно-силовые; 2) скоростные; 3)

координационные; 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на

коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же, с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки.

Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение –партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах. Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным

устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г). Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом,

грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках.

Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание.

Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий. Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног – когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные. Акробатические

упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны. С группами спортивного

совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различныхположений:

• броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

• ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

• смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

• игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

• эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапноменяющихся игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1.Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд./мин.

2.Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения,между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

3.Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки.Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-

10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

***3.1.3. Предметная область "Вид спорта".***

*Цель: комплексное развитие, совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях развития ключевых компетенций.*

Основы техники и тактики вида спорта.

*Задача: создать нужные представления о спортивной технике, овладеть умениями и навыками, усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.*

**Техническая подготовка** Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Для групп базовой подготовки. Техника игры. Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90\* прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты

прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги.

Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрымвставанием.

Техника нападения. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение ударуброску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны. Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки.

Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо - основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от

отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке.

Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу.

Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Для базового уровня подготовки (4-6 года обучения). Техника игры. Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, споворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения.

Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий.

Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта.

Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание

шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля.

Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с

сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на

подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и

неожиданности. Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке.

Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой.

Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны. Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх. Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке.

Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными).

Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий.

Совершенствование техники ловли шайбы 18 ловушкой и отбивания блином,

овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой.

Выпады с посылом клюшки в сторону выпада.

Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

**Тактическая подготовка** занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии. Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых икомандных действий в нападении и защите.

На базовом уровне подготовки 1-3 года обучениетактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения - как на земле,так и на льду.На последующем уровне тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных икалендарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

основной стойке вратаря теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;

• разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;

• отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в

облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;

• освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);

• совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);

• тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и

ошибочных действий.

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

На базовом уровне обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия.

На углубленномуровне ведется обучение командным тактическим построениям игры.

В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренерпреподаватель должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным уровням игодам обучения.

В таблице представлены основные средства по овладению и совершенствованию технико- тактической подготовленности игроков.

**Приемы техники передвижения на коньках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Уровни подготовки |
| Базовый уровень | Углубленный уровень |
| До 1 года | Свыше 1 года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | Бег скользящими шагами | + | + |  |  |
| 2 | Повороты по дуге переступанием двух ног | + |  |  |  |
| 3 | Повороты влево и вправо скрестными шагами | + | + | + | + |
| 4 | Старт с места лицом вперед | + | + |  |  |
| 5 | Бег короткими шагами | + | + | + | + |
| 6 | Торможение с поворотом туловища на 900 на одной и двух ногах | + | + | + | + |
| 7 | Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка) | + | + | + | + |
| 8 | Прыжки толчком одной и двумя ногами | + | + | + | + |
| 9 | Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда | + | + | + |  |
| 10 | Бег спиной вперед переступанием ногами | + | + |  |  |
| 11 | Бег спиной вперед скрестными шагами |  | + | + | + |
| 12 | Повороты в движении на 180˚ и 360˚ | + | + | + | + |
| 13 | Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах | + | + | + | + |
| 14 | Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления | + | + | + | + |
| 15 | Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении |  | + | + | + |
| 16 | Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении | + | + | + | + |
| 17 | Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости |  |  | + | + |
| 18 | Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования |  |  | + | + |

**Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Уровнни подготовки |
| Базовый | Углубленный |
| До 1 года | Свыше 1 года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | Ведение шайбы на месте | + |  |  |  |
| 2 | Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу | + | + | + | + |
| 3 | Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы | + | + | + | + |
| 4 | Ведение шайбы дозированными толчками вперед | + | + | + | + |
| 5 | Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки | + | + | + |  |
| 6 | Ведение шайбы коньками | + | + | + | + |
| 7 | Ведение шайбы в движении спиной вперед |  | + | + | + |
| 8 | Обводка соперника на месте и в движении | + | + |  |  |
| 9 | Длинная обводка | + | + | + | + |
| 10 | Короткая обводка | + | + | + | + |
| 11 | Силовая обводка |  |  | + | + |
| 12 | Обводка с применением обманных действий-финтов | + | + | + | + |
| 13 | Финт клюшкой | + | + | + | + |
| 14 | Финт с изменением скорости движения |  | + | + | + |
| 15 | Финт головой и туловищем | + | + | + | + |
| 16 | Финт на бросок и передачу шайбы |  |  | + | + |
| 17 | Финт-ложная потеря шайбы |  |  | + | + |
| 18 | Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий) | + | + | + | + |
| 19 | Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой) | + | + | + | + |
| 20 | Удар шайбы с длинным замахом | + | + | + | + |
| 21 | Удар шайбы с коротким замахом (щелчок) |  | + | + | + |
| 22 | Бросок-подкидка | + | + | + | + |
| 23 | Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы | + | + | + | + |
| 24 | Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы |  |  | + | + |
| 25 | Броски шайбы с неудобной стороны | + | + | + | + |
| 26 | Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем | + | + | + | + |
| 27 | Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям |  | + | + | + |
| 28 | Отбор шайбы клюшкой способом выбивания | + | + | + | + |
| 29 | Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника | + | + | + | + |
| 30 | Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом. |  | + | + | + |
| 31 | Остановка и толчок соперника грудью. |  | + | + | + |
| 32 | Остановка и толчок соперника задней частью бедра |  |  | + | + |
| 33 | Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овлад. шайбой |  | + | + | + |

**Приемы техники игры вратаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы техники хоккея | Уровни подготовки |
| Базовый | Углубленный |
| До 1 года | Свыше 1 года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 1 | Обучение основной стойке вратаря | + |  |  |  |
| 2 | Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому | + |  |  |  |
| 3 | Приемы техники передвижения на коньках | + |  |  |  |
| 4 | Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево) | + | + |  |  |
| 5 | Т-образное скольжение (вправо, влево) |  | + | + |  |
| 6 | Передвижение вперед выпадами | + | + |  |  |
| 7 | Торможение плугом, полуплугом |  |  |  |  |
| 8 | Торможение на параллельных коньках | + | + | + | + |
| 9 | Передвижение короткими шагами | + | + | + | + |
| 10 | Повороты в движении на 180˚, 360˚ в основной стойке вратаря | + | + | + | + |
| 11 | Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями | + | + | + | + |
| 12 | Ловля шайбы ловушкой стоя на месте |  |  |  |  |
| 13 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + |  |  |
| 14 | Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением | + | + |  |  |
| 15 | Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена |  | + | + |  |
| 16 | Ловля шайбы ловушкой в шпагате |  |  | + |  |
| 17 | Ловля шайбы на блин |  |  | + |  |
| 18 | Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени | + | + |  |  |
| 19 | Отбивание шайбы блином стоя на месте | + | + |  |  |
| 20 | Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках | + | + |  |  |
| 21 | Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена |  |  |  |  |
| 22 | Отбивание шайбы коньком | + | + |  |  |
| 23 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) | + | + |  |  |
| 24 | Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена | + | + |  |  |
| 25 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки |  | + | + |  |
| 26 | Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена |  |  |  |  |
| 27 | Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена |  |  |  |  |
| 28 | Отбивание шайбы щитками в шпагате |  |  |  |  |
| 29 | Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки |  |  |  |  |
| 30 | Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) |  |  | + | + |
| 31 | Прижимание шайбы туловищем и ловушкой | + | + |  |  |
| 32 | Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении | + | + | + |  |
| 33 | Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена |  |  |  |  |
| 34 | Остановка шайбы клюшкой у борта | + | + | + |  |
| 35 | Выбрасывание шайбы клюшкой по борту |  |  |  |  |
| 36 | Бросок шайбы на дальность и точность | + | + | + | + |
| 37 | Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками |  | + | + | + |
| 38 | Передача шайбы подкидкой |  | + | + | + |
| 39 | Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками |  |  | + | + |

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по этапам подготовки.

**Тактическая подготовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Приемы тактики хоккея | Уровни подготовки |
| Базовый | Углубленный |
| До 1 года | Свыше 1 года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| **Приемы тактики обороны***Приемы индивидуальных тактических действий* |
| 1 | Скоростное маневрирование и выбор позиции | + | + | + | + |
| 2 | Дистанционная опека |  | + | + | + |
| 3 | Контактная опека |  |  | + | + |
| 4 | Отбор шайбы перехватом |  | + |  |  |
| 5 | Отбор шайбы клюшкой | + | + | + | + |
| 6 | Отбор шайбы с применением силовых единоборств |  |  | + | + |
| 7 | Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок |  |  | + | + |
| *Приемы групповых тактических действий* |
| 1 | Страховка |  | + | + | + |
| 2 | Переключение |  |  | + | + |
| 3 | Спаренный отбор шайбы |  |  | + | + |
| 4 | Взаимодействие защитников с вратарем |  |  |  |  |
| *Приемы командных тактических действий* |
| 1 | Принципы командных оборонительных тактических действий |  |  |  | + |
| 2 | Малоактивная оборонительная система 1-2-2 |  | + | + | + |
| 3 | Малоактивная оборонительная система 1-4 |  | + | + | + |
| 4 | Малоактивная оборонительная система 1-3-1 |  |  |  | + |
| 5 | Малоактивная оборонительная система 0-5 |  | + | + | + |
| 6 | Активная оборонительная система 2-1-2 |  |  | + | + |
| 7 | Активная оборонительная система 3-2 |  |  |  | + |
| 8 | Активная оборонительная система 2-2-1 |  |  |  | + |
| 9 | Прессинг |  |  | + | + |
| 10 | Принцип зонной обороны в зоне защиты |  | + | + | + |
| 11 | Принцип персональной обороны в зоне защиты |  |  | + | + |
| 12 | Принцип комбинированной обороны в зоне защиты |  | + | + | + |
| 13 | Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве |  |  | + | + |
| 14 | Тактическое построение в обороне при численном большинстве |  |  | + | + |
| **Приемы тактики нападения***Индивидуальные атакующие действия* |
| 1 | Атакующие действия без шайбы | + | + | + | + |
| 2 | Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем | + | + | + | + |
| *Групповые атакующие действия* |
| 1 | Передачи шайбы – короткие,средние, длинные | + | + | + | + |
| 2 | Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место | + | + | + | + |
| 3 | Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта |  |  | + | + |
| 4 | Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач |  |  | + | + |
| 5 | Тактическая комбинация – «скрещивание» |  |  | + | + |
| 6 | Тактическая комбинация – «стенка» |  | + | + | + |
| 7 | Тактическая комбинация – «оставление шайбы» |  | + | + | + |
| 8 | Тактическая комбинация – «пропуск шайбы» |  |  | + | + |
| 9 | Тактическая комбинация – «заслон» |  |  |  |  |
| 10 | Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы:- в зоне нападения;- в средней зоне;- в зоне защиты | + | + | + | + |
| *Командные атакующие действия* |
| 1 | Организация атаки и контратаки из зоны защиты | + | + | + | + |
| 2 | Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих |  | + | + | + |
| 3 | Выход из зоны защиты через центральных нападающих |  | + | + | + |
| 4 | Выход из зоны через защитников |  | + | + | + |
| 5 | Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач |  |  | + | + |
| 6 | Контратаки из зоны защиты и средней зоны |  |  | + | + |
|
|
| 7 | Атака с хода |  |  | + | + |
| 8 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих |  | + | + | + |
| 9 | Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего |  | + | + | + |
| 10 | Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников |  | + | + | + |
| 11 | Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3 |  | + | + | + |
| 12 | Игра в нападении в численном меньшинстве |  |  | + | + |
| *Тактика игры вратаря* |
| 1 | Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2) | + | + | + | + |
| 2 | Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника | + | + | + | + |
| 3 | Прижимание шайбы | + | + | + | + |
| 4 | Перехват и остановка шайбы | + | + | + | + |
| 5 | Выбрасывание шайбы | + | + | + | + |
| 6 | Взаимодействие с игроками защиты при обороне |  | + | + | + |
| 7 | Взаимодействие с игроками при контратаке |  |  | + | + |

**Психологическая подготовка.**

*Задача:*

*формировать личностные позитивные качества обучающихся-основы управления психическими процессами в период образовательного процесса*

 *и соревновательной деятельности.*

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

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

Психологическая подготовка является важной составляющей системы подготовки хоккеистов. Направлена на формирование у обучающихся психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятия решений, воспитания воли. Формирует спортивные эмоции, уверенность в достижении цели, самооценки, эмоциональной устойчивости.Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса.

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

Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, Она является важной составляющей системыподготовки хоккеистов, а, также, психических функций и качеств. На ее основе решаются следующие задачи:

• воспитание личностных качеств спортсмена;

• формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

• воспитание волевых качеств;

• развитие процесса восприятия;

• развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

• развитие оперативного (тактического) мышления;

• развитие способности управлять своими эмоциями.

Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям, к предстоящему матчу и строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

• осознание игроками значимости предстоящего матча;

• изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

• изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Воспитание личностных качеств. В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание спортивного коллектива. Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело

объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитаниеволевых качеств. Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры.Не выдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи.

Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного

процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой деятельности.

Развитие процесса восприятия.Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих техникотактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста.

Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение,выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения

технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение.

Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд. Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника ипартнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста.

Развитие оперативно-тактического мышления.Тактическое мышление - это

оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебнотренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

• включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенности в своих силах;

• использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

• применять методы аутогенной и психорегулирующие тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

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

• осознание игроками значимости предстоящего матча;

• изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);

• изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

• формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;

• преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды.

С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

•сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

•направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от

индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;

•использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);

• использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки. Виды, средства и методы психологопедагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на углубленном уровне подготовкиих значимость проявляется в большей степени. На этом уровне при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного

цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей

психологической подготовке, таким разделам как:

• воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;

• развитие волевых качеств;

• формирование спортивного коллектива;

• развитие специализированного восприятия;

• развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;

• развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервнопсихического восстановления.

Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психологопедагогические подходы к нервнопсихическому восстановлению спортсмена. Разработка плана предстоящей игры. Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника.

Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на предигровой тренировке с внесением возможных коррекций. Установка на игру и ее разбор Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут. Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий. Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам. В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

***3.1.4. Предметная область "Различные виды спорта и подвижные игры"***

*Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта*.

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих

в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;

- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;

- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группы подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

-«ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);

- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;

- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

***3.1.5. Предметная область "Развитие творческого мышления»***

*Цель:*

*развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи;*

*умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.*

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций *(*способствуют развитиюшироты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления,котороехарактеризуется умением изменять намеченный план действий).

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

***3.1.6. Предметная область «Специальные навыки"***

*Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.*

Средства:

- проведение инструктажей по видам деятельности обучающихся;

- систематические указания тренера-преподавателя и их соблюдение обучающимися относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий;

- беседы, рассказы тренера-преподавателя;

- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

***3.1.7. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование"***

*Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и –или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.*

Средства:

- задания тренера-преподавателя по освоению компонентов костюма спортивной экипировки;

- пробные постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;

- задания в подготовке проведения мест занятий;

- информация об использовании спортивного оборудования и инвентаря в условиях занятий различной направленности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * №
 | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь |
| * 1
 | Ворота для хоккея | шт | 2 |
| * 2
 | Клюшка для игры в хоккей | шт | 16 |
| * 3
 | Ограждения площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| * 4
 | Шайба | шт | 16 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| * 1
 | Гантели массивные (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| * 2
 | Набивные мячи (от 1 до 4 кг) | коплект | 3 |
| * 3
 | Сумка для клюшек | шт | 3 |

**Спортивное оборудование и инвентарь.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивного инвентаря | Ед.изм. | Расчет на ед. | Уровень подготовки |
| Базовый | Базовый | Углубленный |
| Кол-во | Срок экспл. | Кол-во | Срок экспл. | Кол-во | Срок экспл |
| 1 | Клюшка хоккейная вратаря | шт | шт | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Клюшка хоккейная | шт | шт | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | Шайба | шт | шт | - | - | 10 | 1 | 15 | 1 |
| Спортивная экипировка выдаваемая в индивидуальное пользование |
| 4 | Гетры | пар | пар | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Защита вратаря(панцирь,шорты,щитки,налокотники) | комплект | комплект | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Защита игрока(панцирь,шорты,защита голени,налокотники,визор,перчатки) | комплект | комплект | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Коньки хоккейные для вратаря | пар | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Коньки хоккейные | пар | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Майка | шт | шт | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Перчатка вратаря блин | шт | шт | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Перчатка вратаря ловушка | шт | шт | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Подтяжки | шт | шт | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Подтяжки для гетр | шт | шт | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Раковина защитная | шт | шт | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Рейтузы | шт | шт | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 16 | Свитер | шт | шт | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17 | Шлем вратаря защитный | шт | шт | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18 | Шлем защитный | шт | шт | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.2. Методические материалы.**

***3.2.1. Структура процесса обучения.***

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ ДЮСШ «Барс» соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;

- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;

- определено содержание образовательного процесса по обязательным

и вариативным предметным областям и годам обучения,

методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта,

организации системы контроля образовательной деятельности.

***3.2.2.Методические принципы, средства, методы тренировочных занятий.***

***Принципы обучения.***

*Принцип дифференциации (дифференцированный подход):*

При реализации Программы учитывать

гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся,

индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

*Принцип оптимальной трудности заданий.*

При выполненииупражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

*Принцип сознательности*.

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

*Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.*

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

*Принцип постепенного повышения требований:*

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;

- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;

- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору – с горы),

- использование зрительных и звуковых ориентиров;

- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий

с закрытыми глазами).

- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);

- использование метода анализа выполненных действий.

-использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

***3.2.3 Методика проведения тренировочного процесса на базовом уровне подготовки.***

1.Продолжается отбор способных к хоккею детей (преимущественно 2-й и 3-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2.На этом уровне несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной.

3.Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4.Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5.Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательнойдеятельности.

При переводе и зачислении юных хоккеистов на базовый уровень подготовки 4 года обучения хоккеисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

На подэтапе 5-6 года обучения базового уровня подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

На этом подэтапе следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне. При построении тренировочного процесса на уровнях многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки,

нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества. В таблице ниже приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность

тренировочного процесса. Например: сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-13 лет. Соответственно и тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. На этапе 5-6 года обучения базовом уровне подготовки приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных

условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства).При совершенствовании приемов техники на этом уровне, прежде всего, обращается внимание на правильное -биомеханическиоправданное - и стабильное их выполнение.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели физических качеств** | **Возраст (лет)** |
| **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Рост |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Мышечная масса |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Быстрота | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Скоростно-силовые качества | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Сила |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Выносливость | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Гибкость | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Координационные способности | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных хоккеистов. Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне. При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем. Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В
этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе. Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении.
Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом. В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач. В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

***3.2.4. Средства реализации Программы***

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.

***Особенности силовой подготовки.***

Проявление силы у способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения па силовых тренажерах.

*Методы развития силы*.

Метод повторного упражнения:

- с использованием непредельных отягощений,

- с использованием предельных и околопредельных отягощений,

- статических сложений тела,

Неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

Методические ошибки.

1.Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие- диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2.Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3.Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4.Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5.Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6.Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7.Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушении капиллярного кровообращения.

*Рекомендации по организации процесса силовой подготовки*

1.Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

1. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо уве­личивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
2. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
3. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разно­образные силовые упражнения из различных исходных положений.
4. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражне­ний с непредельными отягощениями.
5. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.
6. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
7. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
8. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
9. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.
10. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.
11. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.
12. Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

***Особенности скоростной подготовки***

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты — повторный.

Методические ошибки.

1.Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

2.Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

3.Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

4.Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

5.Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

6.Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

7.Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

*Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки*

1.Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного врабатывания организма, ошибках в выборе средств разминки.

2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

3.Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивным изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привес к травме.

***Особенности повышения выносливости.***

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средства развития общей выносливости - разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения,

- функционирование большинства скелетных мышц,

- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости,

- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Методические ошибки*.*

1.Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

2. Однообразие средств и методов развития выносливости.

3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма.

4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

*Рекомендации по повышению выносливости.*

1.Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.

2.Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.

3.Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

4.Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными спортсменами по рукопашному бою это будет вызывать перенапряжение сердца. ***Особенности повышения координационных способностей.***

Ловкость (координационные способности) – проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

*Рекомендации по повышению координационных способностей***.**

1.Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию.

2.Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, к и в системе смежных занятий.

3.При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.

 4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

***Особенности повышения гибкости.***

Гибкость − это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости –общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

*Рекомендации по повышению гибкости***.**

1. Одно из непременных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Преждечем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранении их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

***Акробатические упражнения:***

* кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
* кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
* полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
* переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
* темповый подскок (вальсет);
* стойка на руках;
* курбет (прыжок с рук из стойки на руках − на ноги);
* переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний − по-пластунски;

***Игры и эстафеты:***

* команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
* то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
* упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
* то же, передвигаясь спиной вперед;
* то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и т.п.;
* ручной мяч (по упрощенным правилам);
* то же с набивным мячом;
* «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч − помогает товарищам, потерявший мяч − выбывает из игры;
* играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
* то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем;

***3.2.5. Требования к тренировочному занятию, структуре***

***и направленности***

*Требования к занятию*

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения

и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.

3.Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.

4.Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Необходимо применять разнообразные методы обучения

и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастными особенностями обучающихся.

 *Структура тренировочного занятия.*

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

В *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

*Подготовительная часть* включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит

от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

*Основная часть* занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000-5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков

к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

*В заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние. Средства: медленный бег, ходьба, упражнений на расслабление (релаксацию).

*Типы занятий по направленности*

***Учебные*** *–* решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

***Учебно-тренировочные:*** 1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

***Тренировочные*** – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

***Восстановительные*** – используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

***Модельные*** – занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

***3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей»***

Отбор одаренных спортивно детей — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному виду спорта.

Это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен, если на всем протяжении срока освоения Программы будет обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Организационно отбор проводится в три этапа. На первом—агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям;

на втором - тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта;

на третьем, самом продолжительном-наблюдения в процессе обучения

и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Методические действия основываются на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности). Качество отбора служит важным условием успешности многолетнего обучения и подготовки спортивного резерва.

*Методики отбора.* Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности.

Процедура отбора включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит реализация Программы;

- изучение соревновательной деятельности, тестирования - делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных обучающихся, проходящих отбор;

- на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребенку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Важнейший фактор отбора одаренных детей и подростков - спортивная ориентация. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена

в определенном виде спорта

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности

Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении обучающиеся Отбор проводится по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;

- выполнение тестовых контрольных нормативов, разработанных для вида спорта.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость юных спортсменов при решении задач, поставленных перед командой.

 Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций

к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

***3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы*** *Средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев*

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

• определение содержания и объема занятия;

• подбор материала и оборудования;

• организация места проведения занятия;

• продолжительность занятий с учетом содержания и возраста детей.

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

1.Общие требования

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

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

1.3.При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы,

переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

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

2.Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

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

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

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.Во время проведения тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

3.1.Запереть все калитки на ледовой арене.

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

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

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

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

4. Требования безопасности в аварийных случаях.

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

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

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

5. Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

5.1.Отвести обучающихся в раздевалку.

5.2. Проследить за тем, чтобы:

обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или сумку);

организованно ушли.

**4. План воспитательной и профориентационной работы.**

***Воспитательная работа.***

*Цель* ***–*** *воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.*

***4.1.Направления воспитательной работы***

1. Основные направления действий:

- выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях. *Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.*

2. Поведение в обществе, на соревнованиях.

*Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.*

3.Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

*Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.*

4.Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.*

*5.*Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения

в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;*

*оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.*

5. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

*Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.*

*6.*Приобщение к общественно-полезному труду.

*Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.*

7. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

*Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.*

*8.* Развитие исследовательского потенциала.

*Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.*

9. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей

 - организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

*Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.*

***4.2. Основы профессионального самоопределения.***

*Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.*

Основные направления деятельности:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения

с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

*Мероприятия: информационно-образовательные, игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

2. Профессиональное самоопределение.

*Мероприятия: Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные* *часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

3. Знакомство с содержанием профессий.

*Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).*

**5. Система контроля.**

***5.1 Виды кантроля, формы аттестации, зачетные требования.***

|  |
| --- |
| ***Контроль за освоением дополнительной предпрофессиональной программы.***Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.В теории и практикеспорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.***Этапный контроль*** предназначен для оценки устойчивого состояния учащегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного уровня подготовки.В программу этапного контроля входят:• врачебные обследования;• антропометрические обследования;• тестирование уровня физической подготовленности;• тестирование технико-тактической подготовленности;• расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший уровень;• анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.***Текущий контроль*** проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.В его программу входят оценки:• объема и эффективности соревновательной деятельности;• объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.***Оперативный контроль*** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС) до выполнения упражнения и после него.В работе спортивных школпрактикуются все виды контроля. Однако наибольшеевнимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.***Педагогический контроль*** по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.1.Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).2.Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).3.Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок иэффективности тренировочной деятельности).Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется медицинскими работниками.Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренерапреподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.***Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается****:*• визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);• с помощью специальных тестов;• на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан насубъективной оценки экспертов-наблюдателей.Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений. Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации.Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для юных, недостаточно квалифицированных хоккеистов.Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты**:**1.Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).2.Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.3.Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата – 6 бросков, с неудобного - 4 броска.Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленностьхоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.*Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов.*Контроль соревновательной деятельности ведется па основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике сиспользованием четырехрядной шкалы оценок. (Учебник «Теории и методики хоккея»,Савин В.П., 2003г.)***Оценка и контроль тренировочной деятельности.***Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочнойнагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством техникотактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др. К показателям объема следует отнести количество:• тренировочных дней;• тренировочных занятий;• часов, затраченных на тренировочные занятия.Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение обучающимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.***Проведение промежуточной и итоговой аттестации:***Промежуточная аттестация проводится ежегодно на всех этапах многолетней подготовки обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам. Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися общеобразовательных программ по видам спорта после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний 2 раза в год - (в декабрь-январь и апрель-май по общей физической, специальной, технической и тактической подготовке.Обучающиеся считаются аттестованными при условии выполнения программыданного этапа обучения в полном объеме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке(СФП) данного уровня подготовки. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные испытания в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, выполняют контрольно-переводные испытания в августе.Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для уровня подготовки(периода) обучения, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более одного раза.После каждого года обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая аттестация.Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы. Задачи системы контроля и зачетных требований:• определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;• выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в хоккее с шайбой;• выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;• внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательнойдеятельности группы. Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др. Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации с обучающимися формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.Результаты аттестации хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно былоопределить:а)насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым хоккеистом;б) полноту выполнения образовательной программы;в) обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;г) результативность самостоятельной деятельности учащихся в течение всего учебного года.Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной исоревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки.**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**1. По тонкому льду. О нравах в хоккее. Александр Кожевников. Москва, 2013 года.2. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру. Санкт-Петербург, 2013 г.3. Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой. 2015 года.4. Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею с шайбой (в новой редакции), 2016года5. Все начистоту о хоккее и не только. А. Якушев. Москва. 2016 год6. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детскоюношеском хоккее. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.7. Овертайм. Об «основном и дополнительном времени» легендарного хоккеиста.Вячеслав Фетисов. Москва, 2016 год.8. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.9. Библия хоккейного тренера. Тактика и стратегия от 16 хоккейных топ-тренеровСША. Издательство «Спорт», Москва, 2016 г.10. Хоккей в моем сердце. Борис Михайлов. Москва, 2016 г.11. Хоккейные перекрестки. Откровения знаменитого форварда. Борис Майоров.Москва.2016г.12. Хоккей. Книга-тренер. Правила. Физическая подготовка. Техника, Тактика.Стратегия. Мастерство. Москва. 2017 г.13. Трус не играет в хоккей. Владислав Третьяк. Москва. 2017 г.14. Лучший хоккей XX века. Всеволод Кукушкин, Москва 2017 г. Изд. «Человек». |