

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа разработана для обучения по командным игровым видам спорта, на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта России № 730 от 12 сентября 2013г.), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 31.12.2014); приказом Министерства спорта России от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта России от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (приказ Министерства спорта России от 27 марта 2013 г. №149), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 4 июля 2014г. N 41.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей относится к командным - игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относятся постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения..

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации образовательного процесса обучающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам:

Продолжительность
этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц
для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов(в	Минимальный возраст для	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------------

	годах)	зачисления в группы (лет)	
Этап начальной подготовки	3	6 -9	12 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8 - 10

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс при условии их одновременной с основными тренерами-преподавателями работы с обучающимися.

Спортивная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленном порядке и объеме.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по командным игровым видам спорта.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10
2	Общая физическая подготовка	10 - 20
3	Избранный вид спорта	Не менее 45
4	Специальная физическая подготовка	10 - 20
5	Самостоятельная работа	10

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этапы подготовки								
	Начальная подготовка			Тренировочный					
	Год обучения/ кол-во часов в неделю			Год обучения/ кол-во часов в неделю					
	1 год 6 ч.	2 год 9 ч.	3 год 9 ч.	1 год 12 ч.	2 год 12 ч.	3 год 16 ч.	4 год 18 ч.	5 год 18 ч.	

1.Теория и методика физической культуры и спорта	31	47	47	62	62	83	94	94
2.Общая физическая подготовка	31	47	47	62	62	83	94	94
3.Избранный вид спорта	171	258	258	344	344	458	515	515
4.Специальная физическая подготовка	48	69	69	94	94	125	139	139
5.Самостоятельная работа	31	47	47	62	62	83	94	94
Всего:100%	312	468	468	624	624	832	936	936

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	31	47	47
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	1	1	1
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	1	1
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.		1	1
1.4.	Основы спортивной подготовки.	7	10	10
1.5.	Строение и функции организма	5	5	5
1.6.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	8	10	10
1.7.	Основы спортивного питания	3	2	2
1.8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	7	7
1.9.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3	10	10
2.	Общая физическая подготовка	31	47	47
2.1	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты,	20	30	30

	силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта			
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	10	15	15
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	1	2	2
3.	Избранный вид спорта	171	258	258
3.1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта.	100	150	150
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях		10	10
3.3	Развитие специальных психологических качеств	20	10	10
3.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	30	40	40
3.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	15	40	40
3.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	6	8	8
4	Специальная физическая подготовка	48	69	69
4.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	15	20	20
4.2.	Повышение индивидуального игрового мастерства	15	20	20
4.3.	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	10	20	20
4.4.	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	8	9	9
5	Самостоятельная работа	31	47	47

Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе

№	Предметная область	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	62	62	83	94	94
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	2	2	3	5	5
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	3	5	5
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	1	4	5	5
1.4.	Основы спортивной подготовки.	20	20	30	40	40
1.5.	Строение и функции организма	6	6	7	10	10

1.6.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	9	9	13	10	10
1.7.	Основы спортивного питания	11	11	15	10	10
1.8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5	5	3	5	5
1.9.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	7	7	5	4	4
2.	Общая физическая подготовка	62	62	83	94	94
2.1	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	40	40	60	65	65
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	12	12	13	15	15
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	10	10	10	14	14
3.	Избранный вид спорта	344	344	458	515	515
3.1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта.	200	200	250	300	300
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	60	60	80	100	100
3.3	Развитие специальных психологических качеств	20	20	30	40	40
3.4.	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	50	50	60	60	60
3.5.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	7	7	30	10	10
3.6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	7	7	8	5	5
4	Специальная физическая подготовка	94	94	125	139	139
4.1.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	40	40	50	70	70
4.2.	Повышение индивидуального игрового	20	20	30	30	30

	мастерства					
4.3.	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	20	20	20	20	20
4.4.	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	14	14	25	19	19
5	Самостоятельная работа	62	62	83	94	94

Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.
2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.
3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.
4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.
5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.
6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.
7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.
8. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях хоккея и его предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.
9. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история

физической культуры в целом, история хоккея, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

10. В теоретической подготовке тренировочных групп этапа углубленной специализации необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно ознакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

11. Самостоятельная работа обучающихся проводится в соответствии с индивидуальными планами.

1. Предметная область: «Теория и методика физической культуры и спорта»

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.

- Характеристика различных командно-игровых видов спорта, место и значение в системе физического воспитания;
- Исторический обзор истории возникновения вида спорта;
- История развития избранного вида спорта;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», « физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки»;
- Физическая культура, как составная часть общей культуры;
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Основы спортивной подготовки

- Понятие о процессе спортивной подготовки;

- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления;
- Формы организации спортивной тренировки;
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Понятие о тренировочной нагрузке;
- Основные средства спортивной тренировки;
- Методы спортивной тренировки;
- Значение тренировочных и контрольных игр;
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке;
- Использование технических и тренажёрных устройств;
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов;
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки;
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта;
- Известные спортсмены – представители вида спорта;
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира;
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов;
- Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Строение и функции организма

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
 - Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды;
 - Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
 - Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
 - Органы пищеварения. Обмен веществ;
 - Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;
 - Понятие физических способностей;
 - Понятие силовые способности;
 - Понятие скоростно-силовые способности;
 - Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость;
 - Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ;
 - Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма;
 - Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.
- Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**
- Понятие о гигиене;
 - Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;

- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде занимающихся;
- Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;

- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2. Предметная область: «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

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.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации

- 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 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.

- Проплавание коротких отрезков на время.

- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с набивными мячами.

- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.

- 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 скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длину, тройной 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 проплавание отрезков 25-100 метров на время.
- Игры на воде.

3. Предметная область: «Избранный вид спорта»

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

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (часы по предметной области «Избранный вид спорта»)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5 - 8	5 - 8	5 - 8	5 - 8
--	-------	-------	-------	-------

Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

4. Предметная область: «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей командно-игровых видов спорта требуется особая скоростно-силовая выносливость, координационные способности, быстрота, сила и гибкость.

Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых
- скоростных
- выносливости
- ловкости
- гибкости

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств,

более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

СФП для этапа начальной подготовки.

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.
 - Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.
 - Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
 - Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде
 - Многоскоки на песке.
 - Броски шайбы на дальность.
 - Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.
 - Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
 - Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
 - Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
 - Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.
- Упражнения для развития быстроты.
- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях.
 - Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
 - Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).
 - Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
 - Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой).
 - Броски шайбы поточно в борт на время.
 - Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.
- Упражнения для развития выносливости.
- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 уд/мин.).
 - Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
 - Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

- Игры на поле для хоккея с мячом.
- Упражнения для развития ловкости.
- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъёмы.
- Игра клюшкой, стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек.
- Уклонение от применения силовых приемов.
- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнером.
- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП для тренировочного этапа.

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки).

Дополнительно:

- упражнения со штангой весом до 60% от максимального.
- Беговые упражнения с отягощениями.
- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки).

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- Дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- Число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля).

- Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)

Количество повторений рекомендуется увеличить.

СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- Увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг).

- Силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).
- Бег и прыжки вверх по лестнице.
- Имитация бега на коньках с отягощением.
Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)
С широким использованием метода сопряженного воздействия.
Упражнения для развития выносливости (по программе тренировочного этапа).
Дополнительно:
- Фартлек.
- Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км.
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).
Упражнения для развития ловкости (по программе тренировочного этапа)
С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.
Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа)
С широким использованием отягощений малого веса.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

5.Предметная область: «Самостоятельная работа»

Примерные задания для самостоятельной работы по виду спорта.

- I. Психологическая подготовка.
 1. Понятия и виды психологической подготовки.
 2. Задачи психологической подготовки (Платонов глава 15).
 3. Значения психологических качеств.
 4. Показатели уровня психологической подготовленности.
 5. Классификация средств и методов психологической подготовки.

6. Основные направления психологической подготовки.
7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 365-369.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 242-292.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. глава 18 с. 327-345 (задачи глава 15).
5. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.

II. Тактическая (стратегическая) подготовка.

1. Понятия:

Тактика, стратегия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность, спортивная разведка.

2. Цель и задачи.

3. Виды тактики, направления тактической подготовки, значения тактики в различных видах спорта.

4. Особенности содержания тактической подготовки:

Средства.

Методы.

Литература:

Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999).

III. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревновании (кратко).

Литература:

1. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.3. - С. 367 -375
2. Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999) с 79-83.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 361-364.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004.

IV. Интеллектуальная подготовка (теоретическая и интегральная).

1. Понятия:
 - 1.1 Интеллектуальная подготовка.
 - 1.2 Интеллектуальная подготовленность.
 - 1.3 Интеллектуальные способности.
2. Задачи интеллектуальной подготовки.
3. Роль интеллектуальной подготовки на разных этапах многолетней подготовки.
4. Основные разделы интеллектуальной подготовки (в том числе судейская).
5. Формы проведения интеллектуальной подготовки, критерии их выбора.
6. Средства и методы.
7. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки.

V. Интегральная подготовка.

1. Понятия:
 - 1.1 Интегральная подготовка
 - 1.2 Интегральная подготовленность.
 - 1.3 Структура и основные направления интегральной подготовки.
2. Задачи, средства, методы интегральной подготовки.
3. Методические пути повышения интегральной подготовки.

Литература:

1. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.5. 24.6 С. 387 -390
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 553-565.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе

соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в хоккее могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного занятия;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма обучающегося.

1. Общие требования безопасности.

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

1.2 При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4 В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.5 Запрещается выходить на лед без задания тренера-преподавателя.

1.6 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

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

2.3 Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4 Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.

2.5 Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2 Провести разминку.

3.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5 Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.6 Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.7 При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1 Снять хоккейную форму.

5.2 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3 Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность обучающихся.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих, отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов.

На тренировочный этап зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов контрольно-переводных нормативов и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов, они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа.

Решение о переводе обучающегося согласовывается педагогическим советом.

Критерии оценки для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4x9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6х9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Форма промежуточной аттестации.

- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Форма итоговой аттестации.

Формы проведения итоговой аттестации с учетом специфики вида спорта:

- Сдача тестовых заданий по теории и методике физической культуры и спорта;
- Сдача контрольно-переводных нормативов;
- Соревнования, турниры различного уровня с выполнением и подтверждением разрядов;
- Участие обучающихся в сборных командах района, области, региона, России.

Требования к результатам освоения Программы

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.

2. Общая физическая подготовка

Знать:

- правила самостоятельного освоения физических упражнений;
- общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

Владеть:

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. Избранный вид спорта

Владеть:

- основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных психологических качеств;
- освоить способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму;

- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в ходе игры.

Владеть:

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- различными алгоритмами технико-тактических действий.

Приобрести навык:

- анализа спортивного мастерства соперников.

4. Специальная физическая подготовка:

Знать:

- развитие хоккея в мире;
- двигательная активность и спортивная тренировка, как средства поддержания высокой работоспособности;
- структуру соревнований международного уровня;
- основы методики обучения технике и тактике игры в хоккей;
- основы организации и проведение соревнований различного уровня.

Уметь:

- на высоком уровне выполнять технические приемы;
- выполнять командные тактические действия в нападении и защите;
- обслуживать соревнования различного уровня в качестве члена судейской бригады.

Владеть:

- средствами и методами развития специальных физических качеств и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- основами тактики командных действий;
- скоростной техникой в условиях силового противостояния с соперником.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

Программы:

Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2.Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) **физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3.Под двигательными-координационными способностями следует понимать

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
- в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
- г) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4.Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- а) **урок физической культуры**
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- в) массовые спортивные и туристические мероприятия
- г) тренировочные занятия в спортивной секции

5.Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

6.Конечная цель спорта

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся
- в) **выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

7.В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется:

- а) в два этапа
- б) в три этапа
- в) в четыре этапа**
- г) в пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробного - анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности

	человека, оптимально соответствующий требованиям жизни
--	--

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям:

1.Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2.Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3.Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4.Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей:

1.Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2.Гибкость	б) «Мостик»
3.Выносливость	в) Бег на тредбане
4.Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5.Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

По окончании обучения обучающемуся выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
2. Горский Л. Игра хоккейного вратаря,- М.: Фис, 1974.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
7. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис,

- 1990.
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
 9. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
 10. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
 11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Фис, 1987.
 12. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
 13. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
 14. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
 15. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
 16. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с
 17. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1966. – с. 228-238
 18. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21
 19. Гандельсман А. Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции// Теория и практика физической культуры. – 1964. - №4. – с. 15-19.
 20. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
 21. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
 22. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1979. – 83 с.
 23. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
 24. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
 25. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973. – с. 224-319.
 26. Курамшин, Ю.Ф.Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
 27. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
 28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
 29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
 30. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт,

1969. – 223 с.

31. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.

32. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

33. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования