

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «04» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

_____ Д. А. Бляхер



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
(углубленный уровень)
по виду спорта «Хоккей»
(срок реализации программы 4 года)**

Составители:
специалисты
методического отдела
муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята
на тренерском совете
протокол № 1
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района
_____ Д. А. Бляхер

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
(углубленный уровень)
по виду спорта «Хоккей»
(срок реализации программы 4 года)**

Составители:
специалисты
методического отдела
муниципального бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Назаровского района



Содержание

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1. Направленность, цель, задачи образовательной программы.
 - 1.2. Характеристика вида спорта.
 - 1.3. Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения.
 - 1.4. Требования к результатам освоения образовательной программы.
- 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
 - 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.
 - 3.2. Методические материалы.
 - 3.3. Рабочие программы по предметным областям.
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
 - 4.1. Направления воспитательной работы.
 - 4.2. Основы профессионального самоопределения.
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
 - 5.1. Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.
 - 5.2. Зачётные 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 углублённого уровня разработана по виду спорта «Хоккей». Утверждена тренерским советом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района и 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, № 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 на основе формирования ключевых компетенций и профессионального самоопределения.

Задачи:

- продолжить формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

- продолжить формирование ценностного отношения к занятиям спортом, социальных и позитивных личностных качеств и навыков профессиональной ориентации;

- способствовать расширению познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

- организовать деятельность по углублению знаний и умений профессиональной педагогической деятельности.

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

Отличительные особенности: увеличение срока обучения до 4-х лет на углублённом этапе на основании расширенного изучения знаний и



приобретения обучающимися умений предпрофессиональной направленности.

1.2. Характеристика вида спорта

Хоккей с шайбой - это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это делает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Официальным местом возникновения современного хоккея принято считать Монреаль (Канада). Другая популярная точка зрения, что хоккей появился в Голландии. Существуют картины голландских мастеров, датированные 16 веком, на которых изображены люди, которые играют в похожую на хоккей игру.

В Голландии, в Монреале на катке «Виктория», 3 марта 1875 года был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей.

Спустя два года были придуманы первые семь правил игры в хоккей. В 1879 году на смену деревянной шайбе пришла её резиновая альтернатива. В 1886 году были упорядочены и напечатаны усовершенствованные правила игры: число игроков было уменьшено до семи; весь матч от начала до конца игрался одним составом; заменять разрешалось только травмированных игроков и после согласия команды соперника.

Первая профессиональная хоккейная команда была создана в Канаде в 1904 году. В этом же году команды уменьшились до шести игроков. Был установлен стандартный размер площадки - 56 × 26 м, который с тех пор мало изменился. Стали возможны замены игроков не только из-за травм. Позже братья Пэтрики ввели систему присвоения номера каждому игроку, новую систему начисления очков, разметку площадку на определенные зоны. В 1945 году за воротами установили разноцветные фонари для более точного подсчета заброшенных шайб.

Официально датой зарождения хоккея как признанного вида спорта непосредственно на территории России (тогда еще в СССР), считается 22 декабря 1946 года. Именно в этот день на площадках в Москве, Риге, Архангельске и нескольких других городах состоялись матчи первого чемпионата Советского Союза по хоккею с шайбой. Стоит отметить, что попытки внедрить хоккей в России предпринимались еще с 1911 года, но толчком стал приезд в Москву в 1932 году команды из Германии, привезшей с собой тогда еще незнакомые отечественным спортсменам шайбы, а также клюшки, являющиеся неотъемлемым атрибутом игры. Впрочем, тогда игра особо не прижилась, хотя оставленный немцами инвентарь все же использовался в местных институтах в качестве учебного пособия.

На международный уровень спортсмены из СССР вышли только в 1953 году на студенческих соревнованиях в Вене. Позже, в 1954 году, на



чемпионате мира в Стокгольме отечественная команда удивляла публику уверенными победами, обойдя даже канадцев с разгромным счетом 7:2. После этого команду из России впервые официально признали как одного из ведущих представителей мирового хоккея.

1.3. Возраст для зачисления на обучение, количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
13-14 лет	Определяется локальным актом МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района	4 года

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, успешно выполнившие специальные нормативы и имеющие врачебный допуск к занятиям хоккеем.

1.4. Требования к результатам освоения образовательной Программы Обязательные предметные области

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- этические вопросы спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- возрастные особенности подростков, влияние на спортсмена занятий видом спорта;

- основы спортивного питания.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения»:

- будет знать разнообразие направлений профессий физкультурно-спортивной отрасли;

- приобретёт опыт работы в команде, ориентацию на педагогическую и тренерскую профессию.

В предметной области «Специальная физическая подготовка» будет уметь:

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



- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям хоккеем;

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

- проявлять воспитанное уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качеств личности;

- опыт работы в команде (группе), приобретёт знания и пробный опыт в профессиональной педагогической деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

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

- сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «хоккей»;

- освоит соответствующие уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

- будет применять правила техники безопасности на занятиях, требования к оборудованию и спортивной экипировке в виде спорта «хоккей»;

- приобретёт опыт участия в спортивных мероприятиях и мероприятиях профессиональной направленности;

- будет знать и освоит основы судейства соревнований по хоккею.

Вариативные предметные области

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будет уметь:

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

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

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретать и сохранять собственную физическую форму.

В предметной области «Судейская подготовка»:

- будет знать этику поведения спортивных судей;

- освоит:

• методику судейства спортивных соревнований и правильное применение на практике;

• квалификационную категорию по виду спорта.

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.

В предметной области «Национальный региональный компонент»:

- будет знать особенности развития вида спорта «хоккей» в Красноярском крае.

В предметной области «Специальные навыки»:

сможет:

- продемонстрировать точное и своевременное выполнение заданий, связанных с обязательными для хоккея специальными навыками;

- самостоятельно совершенствовать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;

- *будет уметь* использовать необходимые меры страховки, само страховки и владеть приёмами предупреждения травматизма;

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

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будет уметь осуществлять эффективное использование спортивного оборудования и экипировки в условиях тренировочных занятий и соревнований.

2. Учебный план Программы

Учебный план Программы углублённого 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.

3. Методическая часть программы

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель: расширение у обучающихся знаний, имеющих актуальное значение для занятий видом спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы углублённого уровня.

3.1.1. История развития вида спорта.

Современный хоккей зародился в Канаде во второй половине XVIII века. Существует три версии того, как в Канаде появился хоккей.



Согласно одной из них, хоккей в Канаду привезли французы. Франция была колонизатором Канады с середины XVI по середину XVIII века. Слово «хоккей» образовалось от французского слова *hoquet* (хокэ), которое обозначало изогнутый пастуший посох. С помощью него французские крестьяне соревновались в игре, похожей на хоккей.

По другой версии, хоккей в Северную Америку привезли англичане. В 1763 году, после завершения семилетней войны, Канада перешла от Франции к Великобритании.

Семилетняя война – один из крупнейших военных конфликтов XVIII века, в котором участвовали все страны Европы. Сражения проходили не только на европейских территориях государств, но и в колониях, принадлежащих крупным державам. Военные столкновения происходили в Европе, Северной Америке, Южной Америке, Африке и Индии.

В XVIII веке в Англии был популярен хоккей на траве. Британские колонизаторы привезли его в Канаду, но из-за сурового климата играть в хоккей стали и на льду.

По третьей версии, хоккей зародился в Северной Америке. В соревнованиях, похожих на хоккейные матчи, участвовали индейцы, населявшие Канаду. Команда, которая проигрывала в состязании, подвергалась физическому наказанию. Из-за этого игру называли «хогий», что в переводе с языка могикианского племени Мохоки означает «больно».

Во второй половине XIX века хоккей набирал популярность в Канаде. В 1870-х годах игры проходили на спортивных праздниках. Особенно распространено это развлечение стало среди студентов. Практически в каждом канадском университете была хоккейная команда. Датой проведения первого хоккейного матча считается 3 марта 1875 года. В тот день в Монреале встречались две команды университета Макгилла, а об игре написала местная газета *Montreal Gazette*.

Тогда не было единого свода хоккейных правил. Составить их решил любитель игры У. Ф. Робертсон. Он ввел несколько ключевых изменений в правила. Главным из них стало то, что Робертсон предложил играть не деревянной, как раньше, а каучуковой шайбой. В 1886 году правила были усовершенствованы и впервые напечатаны. Главным изменением стало сокращение количества игроков – с девяти до семи.

В конце 1880-х команды состояли из вратаря, переднего и заднего защитников, центрального и двух крайних нападающих, а также ровера. Ровером был сильнейший игрок команды. Все, кроме него, играли в определенных зонах, а он перемещался по всей площадке. Важным отличием хоккея тех времен было отсутствие замен в матчах. Менять можно было только игрока, получившего травму, с разрешения соперников.

В 1885 году в Монреале была основана первая любительская хоккейная лига. Подобные турниры стали появляться в крупнейших городах Канады (Оттаве, Торонто, Эдмонтоне) и в провинциях. Любительские турниры набирали популярность, у команд появлялись болельщики.



Важную роль в развитии хоккея сыграл генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли. Он захотел сделать единый трофей, который вручался бы сильнейшей хоккейной команде Канады. В 1892 году он учредил главный хоккейный трофей страны – Хоккейный кубок вызова. За кубок боролись сильнейшие любители Канады. Любая команда могла бросить вызов действующему обладателю трофея, и тот должен был его принять. После смерти генерал-губернатора приз назвали в его честь – Кубком Стэнли.

В начале 1900-х в Канаде стали образовываться профессиональные команды. Хоккеисты-профессионалы продолжали совмещать хоккей с другой работой, но уже получали деньги за победы. Тогда же произошли очередные изменения в хоккейных правилах, после которых хоккей стал похож на современный:

- в воротах стали натягивать сетку;
- судьи стали использовать свисток для обозначения остановки игры;
- появилось вбрасывание;
- был установлен стандартный размер площадок, близкий к современному: 56 метров в длину и 26 в ширину;
- для повышения зрелищности игры было разрешено менять хоккеистов по ходу матча.

Уровень профессиональных команд быстро вырос, и в 1908 году Кубок Стэнли стал вручаться только профессионалам. В то время в Канаде было два крупнейших профессиональных чемпионата - Национальная хоккейная ассоциация (НХА) и Тихоокеанская хоккейная ассоциация (ТХА). В 1917 году НХА была преобразована в Национальную хоккейную лигу (НХЛ). Победители НХЛ и ТХА разыгрывали между собой Кубок Стэнли. В 1926 году НХЛ стала платить игрокам большие зарплаты и переманила лучших игроков ТХА, обанкротив лигу-конкурента. С 1927 год Кубок Стэнли стал главным призом НХЛ.

Таблица изменений хоккейных правил в XX веке:

Год	Изменение
1929	Голкиперы стали использовать вратарские маски
1934	Появляется буллит
1936	Появляется понятие «офсайд»
1945	За воротами стали устанавливать разноцветные фонари, которые фиксировали взятие ворот: красный фонарь обозначал гол, зеленый – отсутствие гола
1946	Введен единый стандарт жестов арбитров
1969	Силовые приемы разрешается применять по всей длине площадки
1998	Отмена правила «красной линии» в Европе
2005	Отмена правила «красной линии» в НХЛ



Согласно правилу «красной линии», хоккеист не мог пасовать из своей зоны партнеру, находящемуся между красной линией и синей линией зоны соперника. При таком пасае фиксировался проброс.

Первые товарищеские хоккейные матчи в СССР состоялись в 1932 году. В них участвовали команда немецкого рабочего союза «Фихте» и советские команды по хоккею с мячом. Несмотря на то, что советские клубы победили, «канадский» хоккей не прижился в Союзе и в довоенное время не развивался.

В 1930-е годы хоккей набирал популярность в Европе и был одним из главных видов спорта на зимних Олимпийских играх. В 1945 году появилась резолюция председателя Комитета по делам физической культуры и спорта СССР Николая Романова, согласно которой развитие хоккея с шайбой стало одной из приоритетных задач в спортивной политике СССР. Первый чемпионат страны по хоккею с шайбой состоялся в 1946 году, первым чемпионом стало московское «Динамо».

В первые годы хоккей в СССР развивался медленно. Игрокам не хватало технической оснащенности, многие не умели поднимать шайбу со льда. Не было единой системы экипировки игроков, некоторые хоккеисты выступали в амуниции из хоккея с мячом, некоторые – без щитков. На площадках не устанавливали бортики – их заменяли незакрепленные фанерные ограждения. Это влияло на невысокий темп развития игры. Чтобы подготовить конкурентоспособную сборную, понадобилось девять лет.

Впервые на чемпионате мира сборная СССР выступила в 1954 году и сразу одержала победу.

Постепенно хоккей становился одним из самых популярных видов спорта в стране, а сборная СССР – одной из сильнейших на планете.

3.1.2. Этические вопросы спорта.

Спортивная этика создана, чтобы ограничить возможность применения нечестных способов спортивной борьбы и получения победы. Эта сторона спорта относится также и к нравственным качествам спортсменов (обучающихся).

Спортивная этика регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена, регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Во время спортивных соревнований и иных ситуаций общения необходимо для спортсменов (обучающихся) соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики.

Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему учит спортивная этика. Спортивное поведение повышает у спортсменов (обучающихся) сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм,



ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

Основа спортивной этики - нравственные аспекты в спортивных условиях, психологические проблемы морального характера, возникающие на пути спортсменов (обучающихся), нормы спортивной этики.

Моральное сознание - это сформированное понятие о принципах, на которых основывается поведение спортсмена.

Искренние чувства основывают заложение нравственных принципов и моральные качества спортсмена как профессионала своего дела.

С получением опыта и формированием нравственных убеждений в спортивной деятельности создается ценностная ориентация. Она направляет спортивную деятельность личности в моральном выборе, объединяет мышление и действия.

Нравственные ценности спортсменов (обучающихся) формируют личность как в деятельности, относящейся к физической культуре, спорту, так и в общественной жизни.

Определяются правила поведения, взаимоотношений: спортсмены (обучающиеся) формируют собственные моральные ценности и применяют их в жизни, наблюдая за реакцией окружающих.

Нравственные отношения в спортивной деятельности имеют специфические особенности.

Формирование нравственных отношений происходит не только в контактах обучающийся-тренер или болельщик-спортсмен.

Понятие спортивной этики, как межличностных отношений, распространяется на государственном и международном уровне, между командами-соперниками и спортивными обществами.

Нравственная деятельность - поступки, действия которых направлены на качественное улучшение моральных норм в спорте.

В общественном сознании этические принципы и нравственные ценности образуются благодаря упорному труду, самодисциплине, стремлением к идеалу.

В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент.

3.1.3. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила (далее - Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч.2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417, № 51 (ч.3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30, ст.



4596, № 45, ст. 6331, № 49, ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355; 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325) (далее - Федеральный закон).

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (далее - РУСАДА) (пункт 1 части 2 статьи 26.1 Федерального закона).

Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3) (далее - Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Настоящие Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;
- спортсменов:
 - а) являющихся членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации;
 - б) участвующих в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями или организаторами спортивных мероприятий, зарегистрированных на территории Российской Федерации, если положение (регламент) о спортивном соревновании не относит данное спортивное соревнование к международным спортивным соревнованиям;
- тренеров;
- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;
- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена);
- родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Содержание Правил включает следующие вопросы:

1. Нарушение правил.
2. Доказательства факта нарушения Правил.



3. Запрещенный список.
4. Обработка результатов.
5. Дисциплинарная процедура.
6. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.
7. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта.
8. Последствия для спортивных команд.
9. Конфиденциальность и предоставление информации.
10. Признание решений других организаций.
11. Признание решений других организаций.
12. Срок давности.
13. Ответственность.
14. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.
15. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил.
16. Апелляции.

3.1.4. Основы здорового питания.

Здоровое (рациональное) питание – это правильное соотношение энергоёмкости и калорийности продуктов питания с нормой пищи.

В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

Белки – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

Жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Углеводы – основной источник энергии, богаты клетчаткой, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности. Источники: сахар, белый хлеб, горох, фасоль, крупы, макаронные изделия, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма: фосфор, фтор, кальций, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков.

Витамины – соединения разнообразной химической природы. Поступают в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму.

3.1.5. Возрастные особенности подростков.



Подростковый возраст - один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психо-эмоциональной сферы обучающихся.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость;
- вспыльчивость;
- раздражительность;
- склонность к аффектам;
- частая и резкая смена настроения.

Одновременно с этим возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе реализации программы:

- увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители;
- повышенная возбудимость и эмоциональность;
- преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций.

Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности.

Заметно проявляется чувство собственного достоинства, слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их является «потребность в самоутверждении», т. е. занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению.

У большинства ребят психика очень неустойчива, движения техники вида спорта нестабильны.



По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность, поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными.

До 13-14 лет развивается точность движений.

С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей.

Значительная прибавка в росте, наблюдается у мальчиков в возрасте 13 - 16 лет и составляет в среднем 8 – 10 см в год.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130 – 140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних – 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13 – 14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для активной двигательной деятельности.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

У подростков 13 – 14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц - разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы.

От 13 – 14 до 16 – 17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Организм обучающихся подросткового возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует** осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма.

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

Усиливается способность к дифференцированию, обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики вида спорта, поскольку сознание обучающихся освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

Подросток – это уже не ребёнок и ещё не взрослый.



3.1.6. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, условия выполнения.

Основы развития хоккея - программно-нормативные и психолого-педагогические нормативы.

Программно-нормативные основы развития хоккея в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами по хоккею. В данных государственных документах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с хоккеистами различного возраста, представлен перечень движений, осваиваемых хоккеистами, приведены нормативы для оценки физической подготовленности.

Соревнования по хоккею включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план - официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

Спортивные звания:

- «Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС);
- «Мастер спорта России международного класса» (МСМК);
- «Мастер спорта России» (МС).

Спортивные разряды:

- «Кандидат в мастера спорта» (КМС);
- I разряд;
- II разряд;
- III разряд;
- I юношеский разряд;
- II юношеский разряд;
- III юношеский разряд.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития хоккея, пола и возраста обучающихся. Возрастные группы участников соревнований по хоккею – взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами соревнований Международной федерации.

3.1.2. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Цель: формирование готовности у обучающихся осознанно определять перспективы планирования профессии физкультурно-спортивной направленности.



Профессиональное самоопределение – личный выбор обучающегося в приобретении профессии и реализации себя на рынке труда.

Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли: педагог, спортивный врач, массажист, судья по виду спорта, инженер (технические виды спорта), диетолог (спортивное питание), модельер (спортивная одежда и обувь), журналист, комментатор, спортивный юрист, управление физкультурно-спортивным движением, спортивный технолог (оборудование и инвентарь), режиссер и сценарист спортивных праздников – краткая характеристика.

Формы реализации: беседа, рассказ, показ, демонстрация, практические целевые занятия, экскурсии, (прочие варианты), способствующие формированию социально-значимых качеств личности, развитию коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работать в команде; развитие организаторских качеств и ориентации на педагогическую, тренерскую профессии; приобретение педагогической деятельности; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*Средства данного раздела найдут отражение во всех разделах программы.

3.1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Цель: повышение уровня специальной физической подготовленности и функциональных возможностей организма на основе совершенствования личностных психологических функций и качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.

Средства:

Отдельные упражнения для развития специальных физических качеств.

Современный хоккей предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности хоккеистов. Высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствуют повышению работоспособности и мастерства хоккеистов.

В силовой подготовке хоккеистов основными являются следующие положения:

1. Использование таких форм и методов построения тренировочных занятий, режимов сокращения мышечного волокна хоккеиста, при которых происходит наиболее эффективное развитие всех компонентов силовых способностей.

2. Одновременное развитие сократительных свойств и окислительных способностей мышечного аппарата спортсмена.

3. Параллельное развитие скорости и скоростной выносливости, силы и выносливости и различных параметров их составляющих, координационных и силовых способностей хоккеистов с мячом.



4. Развитие силы мышц происходит только тогда, когда в них систематически развивается максимальное напряжение.

Используются два методических приема: больше повторений при постоянном весе или увеличение отягощения при стабилизации или уменьшении количества повторений. Этот принцип вписывается в логическую схему: внешняя нагрузка - реакция на нагрузку состояние (устомление) - снижение работоспособности - коррекция нагрузки для восстановления ответной реакции.

Наилучший эффект дает вес отягощения 60-80 % от максимального. Количество повторений, как правило, не может быть более 10-12 раз подряд. Всего 3-4 серии, интервал отдыха между сериями – 3-4 мин.

При втором варианте уменьшаются отягощения до 40-60 % от максимального, но увеличивается количество повторений до 25-40 (при работе «до отказа»).

Тренировочный эффект при этом методе достигается в последних повторениях упражнения.

Основной недостаток метода неэкономичность тренировочных заданий и не всегда достаточное соответствие соревновательным упражнениям. Особенно часто применяется на общеподготовительном этапе.

Метод максимальных усилий эффективен для повышения абсолютной (максимальной) силы. Он предполагает работу с предельными и околопредельными внешними отягощениями. Вес отягощений 80-90 % от максимального, при необходимости 100 %. Эффективность его обусловлена максимальным напряжением мышц с незначительными энергозатратами. Количество повторений в подходе 1-3, количество подходов (серий) - 3-4, интервал отдыха между сериями – 3-5 минут, этот метод используется во второй половине подготовительного периода 1-2 раза в недельном цикле.

Метод прогрессирующих отягощений предполагает постепенное увеличение веса отягощения от 50 %, затем 75 и, наконец, 100 % предельного веса. За тренировку делать не более 3-х подходов, между подходами интервал отдыха 3-4 мин. Причем движения следует выполнять с максимальной скоростью, ориентировочно по 10 раз в подходе (за исключением 100 % веса отягощения). Этот метод дает возможность избежать приспособительных реакций организма, причем наибольший эффект достигается в последних движениях.

Ударный метод основан на стимуляции тренируемых мышц кинетической энергией падающего тела или снаряда и обеспечивает быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей. Наибольший эффект дает использование веса тела без дополнительных отягощений при прыжках в глубину, например, с тумбы, высотой 60-80 см с приземлением на слегка согнутые в коленях ноги с последующим быстрым и мощным выпрыгиванием вверх, влево - вправо. Этот метод целесообразно использовать в конце обще-подготовительного и на специально-подготовительном этапах подготовки, когда мышцы хоккеистов окрепли,



приобрели «рабочее состояние». Прыжки в глубину выполняются серийно - 2-3 серии, в каждой по 8-10 прыжков, с интервалами отдыха между сериями 3-5 мин.

Вариативный метод предусматривает выполнение главным образом соревновательного упражнения с различными по весу отягощениями ниже и выше соревновательного веса снаряда (шайбы, клюшки, снаряжения). В хоккее нашел применение для увеличения скорости полета шайбы и скорости передвижения на коньках. В первом случае используются шайбы различного веса: утяжеленные 400-800 г (для эффективного развития силы участвующих мышечных групп), нормального веса (170 г) и облегченные - 100 г (для развития большей скорости отдельных фаз движения и ощущения контрастности). Во втором случае практикуется пробегание коротких отрезков с различными отягощениями (в утяжеленном жилете, поясе) и в облегченных условиях (без защитного снаряжения). Основная цель этого метода - борьба с адаптацией к стандартному отягощению и в связи с этим со «скоростным барьером».

Сопряженный метод предполагает выполнение упражнения с оптимальным отягощением в структуре двигательного навыка, непосредственно в хоккейных движениях, происходит одновременное и параллельное развитие специальной силы и совершенствование техники хоккея. Его следует использовать на специально-подготовительном этапе и в соревновательном периоде. При этом вес отягощения должен подбираться индивидуально. Чрезмерно большой вес отягощения может исказить структуру двигательного навыка, что отрицательно повлияет на технику движения и в итоге на конечный результат.

В настоящее время нашли применение в хоккее игровые упражнения с отягощениями (утяжеленные пояса, жилеты 7-12 кг).

Метод изометрических усилий служит повышению максимальной (абсолютной) силы, но применяется и в общесиловой тренировке поддерживающего характера. Поэтому в тренировки их силовых способностей необходимо включать различные изометрические упражнения. Ценность этих упражнений объясняется и тем, что они не велики по объему, не занимают много времени, достаточно просты по выполнению, с их помощью можно избирательно воздействовать на определенные группы: мышц в необходимых позах или положениях, в соответствующих углах сгибания и разгибания конечностей.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных напряжений, она проявляется при статическом режиме работы мышц (преодолевающий режим) или с ее увеличением (уступающий режим).

Среди специфических форм силовых качеств выделяют абсолютную (максимальную) силу, скоростную силу, силовую и скоростно-силовую выносливость.

Абсолютная (максимальная) сила (СА), основной способ развития - максимальные кратковременные усилия и повторный метод. Количество



повторений в одном подходе 1-3, количество подходов 3-4. Интервал отдыха между подходами 3-5 мин. Режим работы - аэробный. В зависимости от веса хоккеистов команда делится на 4-5 групп, для каждой из них устанавливается своя нагрузка. Абсолютная сила непрерывно увеличивается до 30 лет (при целенаправленной работе).

Силовая выносливость (СВ), основной метод - повтор усилий. Количество повторений в одном подходе – 10-12 раз (отягощение должно быть 60-80 % от предельного) или с предельным числом повторений < до отказа» (отягощение должно быть 40-60 % от максимального). Команда делится на 4-5 групп в зависимости от веса хоккеистов. В группах нагрузка для хоккеистов определяется количеством повторений. Выполняются 3-4 серии, активная пауза (растягивание, встряхивание мышц) между сериями 3-5 мин.

Режим работы - в зоне АП (порога анаэробного обеспечения, пульс - 140-160 уд/мин).

Силовая выносливость - специфическая форма проявления хоккеистом силовых способностей в условиях двигательной деятельности, в которой требуются мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности. Роль силовой выносливости по мере роста мастерства хоккеистов становится все менее значимой.

Скоростная сила (СС), проявляется в скоростных движениях при преодолении небольших отягощений. Основные методы - ударный, вариативный, метод динамических усилий (предельная скорость выполнения упражнения при незначительном (до 20 %) внешнем отягощении). Количество повторений - 6-10, количество серий – 3-5, активная пауза между сериями – 2-3 минуты (упражнения на расслабление, растягивание, висы, бег трусцой) или пассивная пауза (лежа на спине с поднятыми вверх расслабленными ногами, потряхивание - «березка»).

В хоккее очень важна «взрывная сила», т. е. способность показывать большие величины силы в наименьший отрезок времени. Основные методы - ударный, вариативный, метод динамических усилий, прогрессирующих отягощений.

Режим работы в зоне АП или анаэробно-алактатный. Организация работы - по группам (4-5) по заданию или круговая форма.

Многообразие функций силовой подготовки и ее взаимосвязь с различными двигательными способностями вынуждают искать новые подходы в организации тренировочных нагрузок. Принцип американских культуристов «бодибилдинг» заметно способствует росту эффективности силовой тренировки. Характерная черта этого метода - такое построение тренировок, при котором постоянно проявляются усилия, близкие к максимальным, но количество повторений составляет 6-12, применяется развивающий режим (отягощения наибольшие в первых подходах, по мере увеличения количества подходов происходит уменьшение веса отягощений).



Эта методика способствует развитию взрывной силы хоккеистов, их скоростно-силовой выносливости.

Скоростно-силовая выносливость (ССВ), основные методы - повторных усилий, прогрессирующих отягощений, «бодибилдинг», динамических усилий, сопряженный. Количество повторений - максимальное в заданный отрезок времени (15 с 30 с - 45 с), количество серий – 3-5, активная пауза между сериями 3-5 минут. Режим работы - в зоне АП с постепенным переходом на аэробно-гликолитический (пульс 170 - 186 уд/мин).

Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находят комплексный подход в выполнении упражнений (в тренировочном занятии выполняется один из комплексов), круговая форма тренировки (несколько упражнений, выполняемых последовательно, «по кругу», «по станциям»), упражнения по заданию (команда по весу игроков разбивается на несколько групп, дается одно задание всем, например, толчок штанги и дозировка упражнения, затем следует другое задание опять же всем, например, прыжки со штангой на плечах и т. д.) И игровая форма, которая предполагает использование элементов игры с отягощениями (утяжеленные пояса, жилеты, клюшки, партнер и т. д.).

Игровая деятельность хоккеиста развивает силу различных мышечных групп вследствие того, что в процессе игры хоккеисту постоянно приходится проявлять различные по мощности и форме усилия. Так, при беге на коньках, выполняя резкие и мощные отталкивания лезвиями коньков ото льда, а также при торможении, хоккеист определенно развивает взрывную силу мышц разгибателей бедра и голени и сгибателей стопы. Казалось бы, можно ограничиться игровыми упражнениями для развития силы хоккеиста и не использовать другие средства, такие, как штанга, набивные мячи, различные тренажерные устройства, утяжеленные пояса, жилеты и др. Однако современное состояние и динамика развития хоккея требуют от спортсмена высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности, достичь который только игровой деятельностью невозможно, т. к. Организм быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям. И для успешного развития специальных силовых качеств хоккеиста необходимы более эффективные средства и методы.

В зависимости от вида физической подготовленности упражнения рассматриваются как:

- обще-подготовительные;
- специально-подготовительные;
- основные (соревновательные).

В силовой подготовке хоккеистов широко используются обще-подготовительные упражнения. Они оказывают разностороннее воздействие на все группы мышц, кроме того, следует отметить также «эффект переключения» направленности нагрузок. Обще-подготовительные



упражнения применяются как средства восстановления и развития аэробных возможностей хоккеистов после игры.

Эти упражнения являются неспецифическими и выполняются вне льда.

1. Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, утяжеленные жилеты и пояса, эспандеры, набивные мячи, железные палки, диски («блины») от штанги, гимнастические скамейки, тренажер для рук «Бизон- 1» и другие).

2. Упражнения на снарядах (брусья, перекладина, канат, гимнастическая стенка, различные тренажерные комплексы и другие).

3. Упражнения с партнером (приседания с партнером на плечах, борьба, «петушиный бой», «казачок», «тачка», перетягивание партнера, один несет двоих, «двухэтажная тачка»).

4. Упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимания, приседания, упражнения на брюшной пресс, прыжковые и другие).

5. Упражнения из других видов спорта (гребля, борьба, регби, бокс, плавание, велотренажер и другие).

При использовании большого разнообразия различных средств силовой подготовки необходимо в каждом конкретном случае для достижения большого тренирующего эффекта исходить из принципа динамического соответствия тех или иных средств. Это значит, что в тренировке надо использовать такие средства и методы, которые адекватны специальному (основному) упражнению по структуре и нервно-мышечным усилиям.

Специально-подготовительные упражнения выполняются преимущественно вне льда:

- имитационные: прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед в основной стойке хоккеиста («конькобежный шаг»), броски и дриблинг утяжеленных шайб (400-800 г) на листе фанеры или металла, броски и двусторонняя игра утяжеленной (металлической) клюшкой (игра проводится на песчаном корте или площадке с деревянным покрытием теннисным мячом или мячом для хоккея), «ведение» диска от штанги железной палкой и т. п.;

- концентрирование воздействия на основные мышечные группы (давление крюка клюшки в упор (или в крюк партнера), упражнения для кистей на тренажере «бизон- 1», прыжки в глубину с выпрыгиванием вперед вверх и в сторону вперед, давление плечом в плечо партнера, стремясь столкнуть его с места;

- моделированные спортивные и подвижные игры с использованием силовых приемов (футбол, баскетбол, регби, ручной мяч);

- толчковые движения плечом, грудью, задней частью бедра в подвесные мешки и чучела.

На льду используются следующие специально-подготовительные упражнения:

- бег на коньках с автомобильной покрывкой, прикрепленной к поясу хоккеиста через гибкую тягу;



- выполнение технико-тактических приемов (в том числе двусторонние игры) с утяжелением (утяжеленный пояс, жилет).

Основные (соревновательные) силовые упражнения проводятся на льду непосредственно в структуре основных двигательных действий и сопряжено воздействуют на технику выполнения игровых приемов:

- для развития силы мышц рук и плечевого пояса используются упражнения с утяжеленными шайбами, клюшками (ведения, передачи, броски), силовые единоборства с воздействием, на клюшку соперника.

Современный хоккеист должен переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительного отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми.

Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом зависит от выносливости спортсмена.

Выносливость определяется следующими факторами:

- способностью организма преобразовывать химическую энергию АТФ в мышечную деятельность и быстрый ресинтез АТФ за счет энергии химических реакций с участием кислорода (аэробные) и реакций без участия кислорода (анаэробные);

- устойчивостью организма к неблагоприятным сдвигам внутренней среды, таким, как нарушение водного, температурного баланса и т. п.;

- устойчивостью психологических процессов;

- чем выше технико-тактическое мастерство хоккеиста, тем экономичнее его действия (как в тренировочном, так и в соревновательном процессах).

Повышение уровня выносливости хоккеиста достигается тогда, когда он преодолевает утомление в процессе тренировки или матча, т. е. по принципу - «дорогу осилит идущий». Зная процессы энергообеспечения мышечной деятельности вообще и физического утомления в частности, можно целенаправленно воздействовать на них соответствующими методами и средствами.

В хоккее выносливость принято подразделять на общую, скоростную и специальную (интегральную).

Считается, что общую выносливость следует определять как способность к продолжительному эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Последовательность в развитие аэробной производительности такова: сначала нужно повысить емкость аэробных процессов, а затем их мощность. Для повышения емкости аэробных процессов лучше всего использовать циклическую работу с умеренной и средней интенсивностью, выполняемую,



как правило, непрерывным равномерным методом (бег на стадионе, в лесу и т. д., плавание, езда на велосипеде, бег на коньках). Кроссы можно использовать и для создания эффекта переключения, и для поддержания общей работоспособности. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается (в зависимости от возраста и подготовленности хоккеистов) от 30 до 90 мин.

Вместе с тем используется и непрерывный переменный метод тренировки (сочетание бега с разной скоростью и ходьбы). Интенсивность упражнений оценивается по ЧСС, которая должна находиться в пределах 130-160 уд/мин.

Для повышения мощности аэробных процессов используется широкий подбор средств, которые выполняются в соответствии с требованиями равномерного, переменного, повторного, интервального, соревновательного и игрового методов в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения.

ЧСС в упражнениях, выполняемых равномерным и повторным методами, находится в пределах 165-186 уд/мин, а продолжительность этих тренировочных заданий от 5 до 75 мин.

Таковыми средствами обычно бывают беговые упражнения, как на льду, так и вне льда, двусторонние игры (футбол, регби, игра «все на всех» на льду двумя шайбами и т. д.), аэробная силовая подготовка.

Организационно-методические формы выполнения тренировочных заданий круговая, поточная, индивидуально-групповая.

Тренировки для развития аэробных возможностей занимают основное место в подготовительном периоде, особенно на его первом этапе. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и переходном периодах.

Тренировочные задания, направленные на развитие емкости аэробных возможностей, показаны также после болезни и травм хоккеистов (поддерживающий режим, ЧСС до 150 уд/мин). Отдельные занятия избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец микроцикла накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Ловкость это способность человека быстро овладеть новыми движениями, умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Есть ловкость общая и специальная, проявляющаяся непосредственно в хоккее (в игре и специальных упражнениях на льду).

В первую очередь, это умение передвигаться на коньках в различных направлениях, переход от обычного бега к движению спиной вперед и обратно, повороты, торможения и т. п. в обе стороны, броски с удобной и неудобной позиций, различные «финты», способность сохранять равновесие при силовых единоборствах, а если и попал на силовой прием, сгруппироваться и, избежав травмы, продолжить борьбу за мяч.



С физиологической точки зрения ловкость определяется координационными действиями центральной нервной системы, их подвижностью пластичностью. В период высшего спортивного мастерства происходит в основном совершенствование более тонкой координации в уже приобретенных движениях.

При совершенствовании ловкости квалифицированных хоккеистов используются ряд методических приемов усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это - введение необычных исходных положений, изменение скорости или темпа движений, усложнение упражнений за счет введения дополнительных занятий, варьирование формы, величины используемых отягощений, ограничение зрительного контроля ведения шайбы, изменение тактических условий (смена тактики в процессе тренировки, игры), уменьшение размеров площадки. Формы организации тренировочного занятия: поточная, круговая, индивидуально-групповая.

Способность квалифицированных хоккеистов эффективно использовать основные характеристики движений в зависимости от ситуации, сложившейся в игре, и функционального состояния, в значительной мере обуславливается уровнем совершенства координационных способностей и умением проявлять их в условиях прогрессирующего утомления. Поэтому в тренировочном процессе работу по совершенствованию координационных способностей следует планировать не только после полного восстановления, но и в состоянии скрытого и явного утомления.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при ее совершенствовании может использоваться широкий круг упражнений, при этом важно, чтобы они всегда содержали элемент новизны.

Для развития и совершенствования общей ловкости и вестибулярного аппарата хоккеистов используются неспецифические, общеподготовительные тренировочные задания: повороты, наклоны, быстрые вращательные движения головой в различных плоскостях, бег с внезапными остановками и поворотами, бег боком и спиной вперед, прыжками с поворотами, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, спортивные и подвижные игры, борьба, упражнения на батуте, различные комбинированные эстафеты, полосы препятствий и другие.

Преобладающая часть тренировочного занятия выполняется в аэробном и аэробно-анаэробном режимах энергообеспечения на уровне и ниже ПАНО. В смешанном режиме, преимущественно направленном на повышение алактатного энергообеспечения, выполняются кратковременные, длительностью 10 - 15 с тренировочные задания типа эстафет, слаломного бега с переключениями и т. д. (ЧСС в конце упражнения - 160-165 уд/мин). В тренировочных заданиях, развивающих координационные способности, упражнения повторялись по 6-7 раз в 1-2 сериях (вне льда) и по 7-10 раз в 1-2 сериях (на льду). Оптимальные интервалы отдыха между повторениями 30-



90 с, между сериями 2-3 мин, ЧСС в конце интервала отдыха – 108-126 уд/мин.

Приводим примерное тренировочное задание для развития и совершенствования общей ловкости.

Специальной ловкости достигают, применяя специфические, специально-подготовительные тренировочные задания на льду. Все они связаны с технико-тактическими упражнениями и одновременно способствуют решению задач технико-тактической и физической подготовки хоккеистов.

К основным средствам развития специальной ловкости следует отнести игры и игровые упражнения, главным образом в условиях хоккейной площадки:

1. Старты из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и т. д.) На различные сигналы.
2. Слаломный бег с переключениями.
3. Броски из необычных исходных положений (сидя, стоя на коленях, в падении, из-под ног и т. д.).
4. Различные обманные движения «финты».
5. Игровые упражнения с созданием необычных условий:
 - увеличение количества шайб;
 - увеличение или уменьшение игрового пространства;
 - введение различных неожиданных сигналов и препятствий;
 - единоборства в углу площадки 1 х 2.
6. Двусторонняя игра со всеми возможными условиями и задачами.

Для примера приводим тренировочное задание для совершенствования специальной ловкости.

Упражнения для развития ловкости лучше всего проводить в начале основной части тренировочного занятия. В недельном микроцикле их лучше проводить в день, когда необходимо снизить тренировочную нагрузку.

При совершенствовании ловкости необходим индивидуальный подход (за счет подбора и дозировки упражнений).

Эффективность подготовки хоккеистов, и в особенности ее технического компонента, во многом связана с гибкостью (подвижностью в суставах, эластичностью мышц). При слабой гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономичности работы, часто является причиной повреждения мышц и связок. Наиболее распространенное определение гибкости - это способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой.

Развитие силы и скоростных качеств снижают гибкость, поэтому упражнения на ее развитие полезно выполнять между силовыми и



скоростными заданиями, в заключительной части занятия лучше давать упражнения на развитие пассивной гибкости и статические задания.

Гибкость. Следует развивать систематически, ежедневно. Упражнения обязательны во время утренней зарядки и разминки перед тренировкой или матчем, в микроцикле их в большом объеме целесообразно использовать в дни после больших тренировочных нагрузок. Такие занятия улучшают эластичность мышц, сухожилий, связок, укрепляют их, что служит хорошей профилактикой травм всех суставов. Упражнения на растягивание можно выполнять до появления легкой боли, что является сигналом к прекращению работы.

Гибкость подразделяют на активную и пассивную.

Активная проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых самостоятельно (за счет собственных мышечных усилий).

Пассивная связана с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счет тяжести тела или его отдельных частей, развивается с помощью вспомогательных небольших отягощений (штанги, «блинов» и грифа от штанги и другие), партнера.

Для поддержания гибкости применяют упражнения активные и пассивные. По своей специализированности они относятся, как к обще-подготовительным (вне льда), так и специально-подготовительным упражнениям (на льду). Выполняются те и другие в аэробном режиме энергообеспечения.

Тренировочные задания, развивающие активную гибкость (маховые движения, пружинящие упражнения, упражнения с максимальной амплитудой, статические, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд), выполняются повторным методом, сериями по 10-25 раз в подходе, количество серий – 1-2. Амплитуда движения постепенно увеличивается до максимальной. Темп выполнения – средний и медленный. Активные статические упражнения обычно непродолжительны и составляют в каждом подходе 6-12 с, активные маховые упражнения выполняются 10-15 с. Интервал отдыха колеблется в широком диапазоне - от 10-15 с до 2-3 минут и зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу.

В качестве примера приводим обще-подготовительное тренировочное задание и специально-подготовительное тренировочное задание. Тренировочные задания, развивающие пассивную гибкость, выполняются в аэробном режиме. Наиболее эффективны плавные движения, с постепенно возрастающей амплитудой и уступающей работой мышц. Продолжительность работы, в режиме пассивных упражнений – 10-20 с.

Для примера приводим тренировочное задание. В настоящее время широкое применение нашли упражнения на растягивание статического характера, т. е. «стретчинг» (растягивание, напряжение).

В системе стретчинга выделяют два вида: мягкий и жесткий. Под «мягким стретчингом» понимают принятие той или иной позы, положения,



которые связаны с растягиванием определенной группы мышц и длительным его удержанием (от 10-30 с). Этот метод распространен в хоккейных командах, игроки занимаются в разминке, в процессе тренировки и перед игрой на льду. При этом растягивание может происходить под действием силы тяжести, а может и усиливаться с помощью партнера. «Жесткий стретчинг» подразумевает предварительное (или близкое к нему) напряжение мышц в течение 20-30 с (т. е. мышц, участвующих в изометрическом напряжении - без изменения длины мышечных волокон), можно повторять 5-6 раз.

Таким образом, если «мягкий стретчинг» является методом развития гибкости, то с помощью «жесткого стретчинга» одновременно можно решать и задачу развития силы, укрепления суставов.

В зависимости от вида физической подготовленности упражнения рассматриваются как: обще-подготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные).

Обще-подготовительные упражнения применяются как средства восстановления и развития аэробных возможностей после игры. Эти упражнения являются неспецифическими и выполняются вне площадки. Специально-подготовительные и соревновательные упражнения применяются непосредственно в подготовительном и соревновательном периоде. Качество их выполнения напрямую связано с результативностью игровой деятельности хоккеистов.

Соревновательные (интегральные), различные специальные и специально-подготовительные упражнения и комплексы, соответствующие траектории рабочих и подготовительных движений основному техническому (эталонному) движению:

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития гибкости, прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости и др.;
- упражнения на подвижность голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника.

3.1.4. Предметная область «Вид спорта»

Цель: совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях становления ключевых компетенций.

3.1.4.1. Техника и тактика вида спорта.

Задача: усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.



* Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта «хоккей» и годом обучения.

Тактическая подготовленность – умение результативно построить ход соревновательной борьбы в условиях совершенствования тактической подготовки: умений анализировать тактику сильнейших спортсменов, моделировать предстоящие соревнования, разрабатывать тактический план, иметь информацию о сильнейших соперниках.

Средства:

Упражнения с заданиями по тактике - в них реализуется установка на решение конкретных усложнённых тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, учитываются внешние условия соревнований.

Упражнения с заданиями на решение конкретных тактических задач.

В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы и внешние условия соревнований:

- анализ особенностей предстоящих соревнований и состава соперников;
- наработанные варианты тактических решений, освоение новых;
- определение средств индивидуального характера;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Дополнение тактических упражнений различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в одной игре для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) игрового времени;
- игра на меньшей площадке;
- игра с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

* Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

3.1.4.2. Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

Задача: повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности – «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района.

Врачебный, педагогический контроль, психологическая подготовка.

Задача: продолжить развитие личностных позитивных качеств обучающихся - основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой



тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, рассматривается в качестве одного из главных звеньев в системе управления спортивной подготовкой обучающихся.

3.1.4.3. 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) проводится 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 проводится 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.

3.1.4.4. 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.

3.1.4.5. 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.

3.1.4.6. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Специфика видов спорта предъявляет свои требования к психике спортсмена, и соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта.

Психологическая подготовленность необходима у обучающихся к психической готовности к конкретным соревнованиям и тренировкам.

В структуре психологической подготовленности выделяют две относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных стороны: волевая и специальная психическая подготовленность.

Волевая подготовленность:

- целеустремлённость;
- решительность, смелость;
- настойчивость, упорство;
- выдержка, самообладание;
- самостоятельность, инициатива.

Специальная психическая подготовленность:

- устойчивость к стрессу на тренировках и соревнованиях;
- совершенство восприятий параметров движущих;
- обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность перерабатывать информацию при дефиците времени;
- способность предвидеть реальные действия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки:



1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося видом спорта «хоккей» по годам обучения.

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи:

- «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности обучающихся в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

* Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом индивидуальном воздействии в решении задач формирования и совершенствования необходимых для вида спорта психических качеств и черт личности для достижения на этой основе оптимально возможных спортивных результатов.

3.1.4.7. Интегральная подготовка обучающихся.

Задача: систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.

Средства.

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения спортивной борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого



они достигают в результате применения обще-подготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков;

- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (ходьба на лыжах);

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (для футболистов – это лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Упражнения обязательны: координационная, силовая и психическая приближенность упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.

3. Специально-подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность - три подгруппы:

1 – *специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия* на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах;

2 – *специальные упражнения для обучения – это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера.* В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие – для целенаправленного развития специальных физических качеств;

3 - *специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи.* По содержанию они могут быть отличные от структуры



соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.

3.1.5. 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.

Группировка 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.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком (общеразвивающая программа по ОФП – МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района).

3.1.6. 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 развитию широты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется 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.

3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»

Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;

- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;

- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

3.1.8. Предметная область «Специальные навыки»

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

Средства:

- инструктаж по видам деятельности обучающихся;
- систематические указания тренера-преподавателя относительно соблюдения установленных правил при выполнении тренировочных заданий;

- беседы тренера-преподавателя;

- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

* Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».



3.1.9. 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:

- постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;
- уход и самоконтроль состояния спортивной экипировки;
- задания в подготовке проведения мест занятий;
- задания по использованию спортивного оборудования и инвентаря.

3.1.10. Предметная область «Судейская подготовка»

Цель: создание условий для овладения терминологией вида спорта в рамках формирования навыков в организации, проведении и судействе спортивных соревнований.

Формы и средства: целевая информация тренера, беседы, самостоятельная работа, практические занятия.

Изучение документации соревнований и самостоятельная разработка по рекомендации тренера.

Практические занятия:

- проведение разминочных упражнений по заданию тренера, проведение разминки на определенную группу мышц, проведение специально-подготовительных упражнений, комплексов; организация и проведение отдельных комплексных упражнений (из ранее изученных элементов);
- судейство учебных игр, матчей внутри учебной группы;
- заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям, изучение различных схем и систем проведения соревнований;
- ознакомление с функциями главного судьи, помощника судьи, хронометриста, судьи секретаря, коменданта соревнований, волонтера;
- организация и проведения спортивного праздника в организации, в учебной группе.

Вопросы этики спортивного судьи.

3.2. Методические материалы

3.2.1. Структура процесса обучения

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района 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. Методически 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 выполнении упражнений 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).

Средства обучения.

Особенности силовой подготовки.

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 на 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, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки:

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

2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

6. 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.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

9. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

10. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

11. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

12. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

13. Следует избегать продолжительных натуживаний.

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

Особенности скоростной подготовки

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

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 вработывания 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 деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости.

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 баскетболистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей.



Координационные способности проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы.

Тренеры по хоккею при переводе хоккеистов на углублённый уровень обучения должны отдавать приоритет обучающимся, имеющим более высокий уровень координационных способностей: хоккеисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации.

Современный хоккей характеризуется проявлением высокого уровня координационных способностей в самых разнообразных условиях, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности.

Виды координационных способностей:

- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений;
- сохранение устойчивости;
- чувство ритма (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- ориентирование в пространстве;
- произвольное расслабление мышц;
- координированность движений.

Средства развития - 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.

Факторы, влияющие на развитие.

1. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у хоккеистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.

2. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

3. Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности баскетболистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или



соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

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, так 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 неперемных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить 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.

Техническая подготовка.

В хоккее под **техникой** обычно понимают совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности. Техника хоккеистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники, решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям игры;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Хоккеисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне.

Тактическая подготовка.

Тактическое мастерство хоккеистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности.

Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

В хоккее реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения игры, тактика выполнения атакующих и защитных действий.



1. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке хоккеистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы).

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике хоккея. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для хоккеистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою игру.

2. Тактика ведения игры. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью баскетболистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана игры разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по хоккею.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

3. Важной частью тактики в хоккее являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий, так же как и другие виды тактики футбола, неотделимы от степени освоенности технических действий.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических



задач. В содержании тактического упражнения моделируются игровые ситуации, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке хоккеистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- удлинение (укорочение) времени игры;
- игра на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади;
- игра с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Общие требования безопасности на занятиях по хоккею.

К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже - 25 градусов без ветра и - 20 градусов с ветром.

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

При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при применении силовых приемов;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;



- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;
- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;
- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;
- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;
- отсутствие периодического медицинского осмотра;
- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;
- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;
- не выполнение указаний и объяснений тренера.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия проводятся согласно расписанию;
- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель:

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен:

- проводить беседы воспитательного характера;
- способствовать воспитанию у обучающихся взаимного уважения;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;



- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;
- обеспечивать дежурство медицинского персонала;
- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра;
- не допускать случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

Требования к технике безопасности в условиях тренировок:

Перед началом занятия надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки). Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков. Провести разминку.

Во время занятий запереть все калитки на хоккейной коробке. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера. Не кататься на тесных или свободных коньках. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом инструктору или администрации



учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения Средства технической подготовки.

Средствами технической подготовки являются обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям:

1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.

2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного действия в целом. В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.

3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).

4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом. Например, в гимнастических комбинациях опасность чрезмерного закрепления этих элементов как отдельных навыков сравнительно невелика, а при вычленении фаз прыжков, метаний - гораздо больше.

5. Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.

Кроме приемов расчленения упражнения на части и прямой физической помощи тренера применяются:

1) технические средства:



а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;

д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;

е) средства, обеспечивающие страховку.

2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование: подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тредбаны.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой, психологической) во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полностью 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.

Техническая подготовка хоккеиста и вратаря включает в себя следующее:

Приемы техники передвижения на коньках:

- бег скользящим шагом;
- повороты по дуге переступанием двух ног;
- повороты влево и вправо скрестными шагами;
- старт с места лицом вперед;
- бег короткими шагами;
- торможение с поворотом туловища на 90 на одной и двух ногах;
- бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка);
- прыжки толчком одной и двумя ногами;
- бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда;
- бег спиной вперед переступанием ногами;
- бег спиной вперед скрестными шагами;
- повороты в движении на 180о и 360о ;
- выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;
- старты из различных положений с последующими рывками в заданном направлении;
- падение на колени в движении с быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении;



- падение на грудь, бок с быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении.

Приемы техники владения клюшкой и шайбой:

- ведение шайбы на месте;
- широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу;
- ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы;
- ведение шайбы дозированными толчками вперед;
- короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки;
- ведение шайбы коньками; – ведение шайбы в движении спиной вперед;
- обводка соперника на месте и в движении;
- длинная обводка;
- короткая обводка;
- силовая обводка;
- обводка с применением обманных действий - финтов;
- финт клюшкой;
- финт с изменением скорости движения;
- финт головой и туловищем;
- бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий);
- бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой);
- удар шайбы с длинным замахом;
- удар шайбы с коротким замахом (щелчок);
- бросок-подкидка;
- броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы;
- бросок шайбы с неудобной стороны;
- остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем;
- прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям;
- отбор шайбы клюшкой способом выбивания;
- отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника;
- отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом;
- остановка и толчок соперника грудью;
- отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой;
- ловля шайбы на грудь, стоя, с падением на колени.

Средства тактической подготовки.

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Она заключается в овладении основными тактическими действиями и в совершенствовании их и осуществляется при помощи игр, игровых и специальных упражнений.



Исходя из особенностей хоккея и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т. е. упражнения с шайбой, и неспецифические, т. е. упражнения без шайбы.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке хоккеистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с шайбой (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках и т. д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание шайбы и т. д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Основным средством подготовки хоккеистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Средствами тактической подготовки являются следующие упражнения:

Приемы тактики обороны:

а) приемы индивидуальных тактических действий:

- скоростное маневрирование и выбор позиции;
- дистанционная опека;
- отбор шайбы перехватом;
- отбор шайбы клюшкой;

б) приемы групповых тактических действий:

- страховка;
- в) приемы командных тактических действий:
 - малоактивная оборонительная система 1-2-2;
 - малоактивная оборонительная система 1-4;
 - малоактивная оборонительная система 0-5;
 - принцип зонной обороны в зоне защиты;
 - принцип комбинированной обороны в зоне защиты.

Приемы тактики нападения:

а) индивидуальные атакующие действия:

- атакующие действия без шайбы;
- атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем;

б) групповые атакующие действия:

- передачи шайбы - короткие, средние, длинные;
- передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место;
- тактическая комбинация - «стенка»;
- тактическая комбинация - «оставление шайбы»;
- тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты;



- в) командные атакующие действия:
- организация атаки и контратаки из зоны защиты;
 - организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих;
 - выход из зоны защиты через центральных нападающих;
 - выход из зоны через защитников;
 - позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих;
 - позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего;
 - позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников;
 - игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4; 5:3.

Эффективность воздействия средств обучения зависит от педагогического мастерства тренеров, интеллекта хоккеиста, умения варьировать упражнения в зависимости от конкретных условий, состояния и уровня подготовленности хоккеистов и последовательного соблюдения принципов управления процессом тренировки.

Успех дела решает творческий подход тренеров и хоккеистов к использованию всего множества средств тренировки.

Средства психологической подготовки

Формирование состояния оптимальной готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей для развития специальных физических качеств хоккеиста. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий хоккеем.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, хоккеисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

В качестве методов психологической подготовки спортсмена могут использоваться следующие: визуализация, беседа, внушение, идеомоторная тренировка и т. д.

В качестве средств теоретической психологической подготовки спортсмена применяются просмотры видео с участием спортсменов, планирующих участие на данных соревнованиях, заблаговременное получение спортсменом информации о спортивной арене, на которой будет проходить соревнование, об оборудовании, о месте проживания, графике соревнований и т. д. Для воспитания морально-волевых качеств личности



спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, различные приемы психорегуляции и саморегуляции.

Судейская подготовка

Средства.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Учащиеся групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

- 1) Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
- 2) Умение вести судейскую документацию.
- 3) Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- 4) Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
- 5) Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Средства общей физической подготовки

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся хоккеем с шайбой. С помощью средств общей физической подготовки спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно: смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоим; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах: отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады: пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в полуприседе и в полном приседе.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной рука на другую перед собой, над головой, за спиной, броска и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.



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.

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.

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.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

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

Упражнения для развития координационных качеств.



Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.

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, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Средства специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Чем выше уровень физической подготовки, тем более благоприятна база для формирования специальной физической подготовки. СФП направлена на развитие качеств, способностей, необходимых хоккеисту для эффективного решения специфических двигательных задач.

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 резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.



Упражнения с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, который один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задачи первого развивать максимальную скорость, задача второго затормозить движения. 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 контактно 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. 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 углубленного уровня сложности при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:



- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры;
- 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 внезапно меняющихся 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 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут. ЧСС – 190-210 уд/мин.

2. Челночный бег 5х54 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.

4. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин., ЧСС – 190-200 уд./мин.

Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Знания истории развития хоккея с шайбой.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных



хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Правила поведения на занятиях.

Правила поведения на занятиях, самостраховка при выполнении элементов, дисциплина на занятиях, до и после. Самоконтроль при занятиях хоккеем. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: сон, самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Что такое допинг? Последствия применения допинга?

Допинг - использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться увеличения работоспособности и улучшения спортивных результатов. При первом выявлении допинга спортсмен дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно. Употребление добавок в большинстве случаев не проходит бесследно. Такое вмешательство в организм ведет к негативным последствиям, и спортсмен расплачивается за достижения своим здоровьем. Кроме здоровья он рискует потерять и карьеру, и стать преступником перед государством и мировым сообществом, ведь допинг – это обман, а обман противоречит правилам спорта.

Нормы и требования к получению разряда.

Спортивные звания и разряды присваиваются по итогам выступлений спортсменов на соревнованиях и физкультурных мероприятиях по хоккею с шайбой, включенных в Единый календарный план и имеющих статус:

- международные соревнования;
- всероссийские соревнования, физкультурные мероприятия;
- межрегиональные соревнования, физкультурные мероприятия;
- соревнования, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований.

Норма для присвоения спортивного звания или спортивного разряда содержит показатели, в соответствии с которыми определяется квалификация хоккеиста. При присвоении звания и спортивного разряда учитывается:

- статус соревнования;
- количество команд, принявших участие в соревнованиях;



- место, занятое хоккейной командой на соревновании;
- количество побед над другими командами;
- количество игр, сыгранных в течение периода;
- необходимое количество спортивных судей с соответствующей квалификацией.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. уровень функционирования.

Средства из других видов спорта и подвижные игры»

Легкоатлетические упражнения:

Бег: бег с ускорениями до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м. кросс 300-500 м.

Прыжки: в длину с места и с разбега тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры: гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сиди, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Подвижные игры. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т. д.



Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировки вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся.

Игры: «Пятнашки», «Поймай мяч», игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утка», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Эстафеты: Эстафеты встречные и с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета гандболистов».

Восстановительные средства

Медико-биологические средства восстановления:

- фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);
- педагогические: прогулка, восстановительный бег;
- физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

Учебный материал для групп 3,4 года обучения

Средства технической подготовки

Совершенствование раннее изученные техники.

Техника бега на коньках.

Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок,



притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т. д. «Челночный бег».

Техника нападения.

Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники 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 игроков, 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, темп и направления движения.

Броски шайбы.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение броской после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости; с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Обманные движения (финты).

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

Техника обороны.

Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении.

В конце года (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за хоккеистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к



совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Средства тактической подготовки

Комплексное совершенствование изученных тактических действий.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия.

Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке.

Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Индивидуальные действия.

Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Групповые и командные действия.

Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в



ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Средства психологической подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований.

Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний.

Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми хоккеисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства соревновательной подготовки

Участие в 7 - 8 соревнованиях в течение года.

Средства судейской подготовки

Инструкторские навыки.

Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

Судейская практика.

Знать правила игры и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.

Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша.

Средства общей физической подготовки

Строевые упражнения.

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет.

Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.



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

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе).

Упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Упражнения для развития ловкости.

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота. Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед и назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и в серии в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжком через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и на голове. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, поворота, сальто. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пресеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (в неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков или ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя,



сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время. Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд. Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору, против ветра, с отягощениями. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера. Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность. Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полупреседа. Упражнения с использованием различных тренажеров и специальных приспособлений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат). Бег в гору, по воде, вверх по лестнице, бег с отягощениями (утяжеленные пояса, жилетки, блины, гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов. Спортивные игры с применением силовых



приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд). Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5. Подвижные игры, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры на воде, на песке, сюжетные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

Средства специальной физической подготовки

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями хоккеиста - ударами, приемами защиты и нападения. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося. Не допускается выполнение упражнения методом «до отказа». Подскоки и прыжки с отягощением и без отягощения. Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в воду на коротких отрезках 5-20м, бег в воде, многоскоки на песке. Броски шайбы на дальность. Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам), с применением элементов силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т. п.

Упражнения для развития быстроты.

Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения, Бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча, шайбы. Упражнения с мячами



(футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.). Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени. Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время. Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков).

Длительный равномерный бег с частотой пульса 140-160 уд/мин и переменный бег с частотой пульса 130-180 уд/мин. Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой интенсивностью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения 20-30 сек, интервал отдыха 1,5- 2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервал между сериями 10-12 минут, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервал отдыха 30-60 сек, число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Бег и прыжки по лестнице. Имитация бега на коньках. 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 подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером «Мост» из положения лежа на спине или наклона назад, другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Средства из других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темп выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные



игры в усложненных условиях. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и т. д. (на усмотрение тренера).

Теоретические основы физической культуры и спорта

Содержание – из блока 3.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта», темы: 3.1.3; 3.1.4; 3.1.6.

Расширение специальных знаний.

Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки хоккеистов.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов игры. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

Восстановительные средства

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Методы обучения в условиях реализации

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы.

Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта.

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.



Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.
2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.
3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.
4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.
5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

Метод сопряженного воздействия - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена на освоение элемента техники и познавательный и личностный аспекты развития обучающихся:

одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) - для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию



здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки).

Равномерный метод - нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;

- поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;

- построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», инт/отдыха 10-15 сек.

Интервальный метод - повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод - интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод - повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений - циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др.). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.



Повторно-серийный метод - модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно – методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

Соревновательный метод - все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости;

происходит воспитание необходимых качеств, создающих психологическую подготовленность спортсмена; используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов;

- используются различные физические упражнения, в т. ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

Игровой метод - проведение тренировочных заданий в форме игры.

Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений, элементов спортивных игр, широко используя вариативность.

Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

Приёмы управления нагрузкой:

изменение количества повторений одного о того же упражнения;

изменение суммарного количества упражнений;

изменение исходного положения при выполнении одного о того же упражнения;

изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;

варьирование условий выполнения упражнения;

варьирование интервала отдыха.

Метод идеомоторного упражнения:

мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой



форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка - овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа - прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, 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 возрастным особенностям обучающихся.

Структура тренировочного занятия.

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



Во *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. Рабочие программы по предметным областям.

Рабочие программы по предметным областям составляются тренером на учебный год самостоятельно на каждую учебную группу и сдаются администрации для утверждения.

4. План воспитательной и профориентационной работы

4.1. Направления воспитательной работы

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

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.

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

Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.

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

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

3. 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.

4. 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.

5. Приобщение к общественно-полезному труду.

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

6. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

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

7. Развитие исследовательского потенциала.

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

8. 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.

* Планирование воспитательной и профориентационной работы в



образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

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

1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цель: обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).



Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

2. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации. Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации МБОУ ДО «ДЮСШ» Назаровского района.

3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения. Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций.

Средством итоговой аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами общеобразовательной программы.



Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются в рабочих и итоговых протоколах (приложение 1, 2). Протоколы итоговой аттестации подписывают члены аттестационной комиссии и утверждает руководитель образовательной организации.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о дополнительном образовании (предпрофессиональной подготовке), образцы которых самостоятельно устанавливают организации, осуществляющие образовательную деятельность (диплом, удостоверение, сертификат).

Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы

Сентябрь - октябрь: предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.

Ноябрь-январь: текущий контроль по направлениям реализации Программы.

Февраль: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

Март – апрель: текущий контроль.

Май - июнь – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.



Нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	УУ-1		УУ-2		УУ-3		УУ-4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	179	169	189	179	199	189	204	196
	«3»	180	170	190	180	200	190	205	195
	«4»	190	180	200	190	210	200	215	205
	«5»	200	190	210	200	220	210	225	215
Бег 30 м (сек)	«2»	5,9	6,1	5,7	5,7	5,5	6,1	5,3	5,5
	«3»	5,8	6,0	5,6	5,6	5,4	6,0	5,2	5,4
	«4»	5,6	5,8	5,4	5,6	5,2	5,8	5,0	5,2
	«5»	5,4	5,6	5,2	5,4	5,0	5,6	4,8	5,0
Бег 60 м (сек)	«2»	9,7	10,7	9,7	10,7	8,9	10,6	8,9	10,6
	«3»	9,6	10,6	9,6	10,6	8,8	10,5	8,8	10,5
	«4»	9,2	10,4	9,2	10,4	8,5	10,1	8,5	10,1
	«5»	8,2	9,6	8,2	9,6	8,0	9,3	8,0	9,3
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	«2»	-	19	-	19	-	26	-	26
	«3»	-	20	-	20	-	27	-	27
	«4»	-	24	-	24	-	31	-	31
	«5»	-	36	-	36	-	42	-	42
Подтягивание на перекладине (раз)	«2»	5	-	5	-	8	-	8	-
	«3»	6	-	6	-	9	-	9	-
	«4»	8	-	8	-	11	-	11	-
	«5»	12	-	12	-	14	-	14	-
Челночный бег 3*10 (сек)	«2»	8,2	9,1	8,2	9,1	8,0	9,0	8,0	9,0
	«3»	8,1	9,0	8,1	9,0	7,9	8,9	7,9	8,9
	«4»	7,8	8,8	7,8	8,8	7,6	8,7	7,6	8,7
	«5»	7,2	8,0	7,2	8,0	6,9	7,9	6,9	7,9



Нормативы по СФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	УУ-1		УУ-2		УУ-3		УУ-4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на коньках 36 м лицом вперед (сек)	«5»	5,1	6,0	5,0	5,8	4,9	5,7	4,8	5,6
	«4»	5,2	6,2	5,1	6,0	5,0	5,8	4,9	5,7
	«3»	5,3	6,4	5,2	6,2	5,1	5,9	5,0	5,8
	«2»	5,4	6,5	5,3	6,3	5,2	6,0	5,1	5,9
Бег на коньках 36 м спиной вперед (сек)	«5»	7,3	8,3	6,8	7,8	6,4	7,4	6,3	7,4
	«4»	7,5	8,5	7,1	8,1	6,7	7,7	6,4	7,7
	«3»	7,7	8,7	7,3	8,3	6,8	7,8	6,5	7,8
	«2»	7,8	8,8	7,4	8,4	6,9	7,9	6,6	7,9
Челночный бег на коньках 9*6 м (сек)	«5»	49,9	50,9	48,5	49,5	46,7	47,7	44,6	45,6
	«4»	50,6	51,6	49,8	50,8	47,7	48,7	45,6	46,6
	«3»	51,0	52,0	51,1	52,1	48,6	49,6	46,5	47,5
	«2»	51,1	52,1	51,2	52,2	48,7	49,7	46,6	47,6
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)	«5»	23,0	25,0	22,0	24,0	21,0	23,0	20,0	23,0
	«4»	24,0	26,0	23,0	25,0	22,0	24,0	21,0	24,0
	«3»	25,0	27,0	24,0	26,0	23,0	25,0	22,0	25,0
	«2»	25,1	27,1	24,1	26,1	23,1	25,1	22,1	25,1
Обводка 5 стоек с последующим броском шайбы в ворота (сек)	«5»	7,2	8,2	7,0	8,0	6,8	7,8	6,8	7,8
	«4»	7,4	8,4	7,2	8,2	7,0	8,0	7,0	8,0
	«3»	7,6	8,6	7,4	8,4	7,2	8,2	7,2	8,2
	«2»	7,7	8,7	7,5	8,5	7,3	8,3	7,3	8,3
Точность бросков шайбы в цель, 10 бросков (кол-во)	«5»	7	5	8	6	9	6	9	6
	«4»	6	4	7	5	8	5	8	5
	«3»	5	3	6	4	7	4	7	4
	«2»	4	2	5	3	6	3	6	3



6. Информационное обеспечение Программы

1. Быстров В. Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000.
2. Зимин Е. «Мастерство в твоих руках». Москва, ФиС, тир. 100000, 96 стр.
3. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.
4. Никонов Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999
5. Петров А. «Свидание с большим хоккеем». Москва, «Хот шот спорт сервис», тир. н/у, 96 стр.
6. Пучков Н. Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002.
7. Савин В. П. Хоккей: Учебник для институтов физической культуры. М., 1996.
8. Теория и методика хоккея: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003, 400 с.
9. Третьяк В. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат», тир. н/у, 96 стр.
10. Хоккей: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В. П., Удилов Г. Г., Королёв Ю. В. - М.: Советский спорт, 2012.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Первенство и Чемпионат России по хоккею.
2. Первенство и Чемпионат Мира по хоккею.
3. Олимпийские игры. Соревнования по хоккею.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47
GMT+03:00

13.01.2022 11:09 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа