

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТОРПЕДО»  
г.ЧЕЛЯБИНСКА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД  
КДЮСШ «Торпедо»  
г.Челябинска

\_\_\_\_\_ В.В.Лебедев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО КОМАНДНО-ИГРОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА « ХОККЕЙ »**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная подготовка в области ФКиС

Возраст: 9– 18 лет

Срок реализации: 10 лет

Утверждена:

Тренерско-преподавательским советом

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

г.Челябинск 2014 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Комплексной детско-юношеской спортивной школы «Торпедо» г.Челябинска, отделение хоккея с шайбой, составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 №149).

Программа разработана для мальчиков, подростков и юношей в возрасте с 9 - 18 лет. Период программы 10 лет.

Программа по хоккею содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- развитие творческого мышления.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся хоккею, в том числе:

- сочетание элементов искусства, науки и спорта;
- акцент на развитие творческого мышления обучающегося;
  - большой объем соревновательной деятельности

Основной задачей отделения хоккея с шайбой является: подготовка спортсменов массовых разрядов. Передача спортсменов в спортивные клубы высокого класса.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка хоккеистов, которая предусматривает:

- привлечение к специализированной подготовке максимального числа желающих спортсменов, стабильных спортивных результатов.
- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепления их здоровья, всестороннего физического развития и технико-тактической подготовленности;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами хоккеистов;
- формирование у спортсменов морально-этических навыков, необходимых в спорте и жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся и требований программы по хоккею с шайбой.

Для освоения программы учащиеся хоккейного отделения МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г.Челябинска распределяются по следующим учебным

группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- группы начальной подготовки (первого, второго, третьего годов обучения);
- учебно-тренировочные группы (первого, второго, третьего, четвертого, пятого годов обучения);
- группы спортивного совершенствования (первого, второго, третьего годов обучения);
- группы высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в КДЮСШ «Торпедо» хоккейного отделения, являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), самостоятельные занятия учащихся, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Готовые учебные планы-графики распределения учебных часов по этапам подготовки составлены на 52 недели, объем часов выражен в академических часах (1 академический час равен 45 минутам).

Соотношение времени, отводимые на отдельные виды подготовки, не является догмой и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств главным образом от погодных условий, которые в силу специфики хоккея (при занятиях на открытом воздухе) могут влиять на сроки ледовой подготовки.

# **I. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ МКУ ДОД КДЮСШ «ТОРПЕДО» г.ЧЕЛЯБИНСКА ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ.**

## **1.1. Этап начальной подготовки (ГНП)**

В группу начальной подготовки зачисляются (или переводятся из спортивно-оздоровительных групп) мальчики, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра), с 9 лет.

В группе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выбор хоккейного амплуа и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Период обучения 1 - 3 года. Возраст занимающихся 9 - 10 лет.

## **1.1. Учебно-тренировочный этап (УТГ)**

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших в ГНП необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Период обучения 5 лет. Возраст занимающихся 10 - 15 лет.

## **1.3. Группа спортивного совершенствования (ГСС)**

Формируется из спортсменов, выполнивших (подтвердивших) первый юношеский спортивный разряд. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивно-технических показателей. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся 15 - 17 лет.

## **1.4. Группа высшего спортивного мастерства (ГВСМ)**

Формируется из перспективных хоккеистов, выполнивших (подтвердивших) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст занимающихся 17 лет и выше (возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица 1.

**1.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Наименование групп	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп (человек)*
Начальной подготовки	3	9	12-25
Учебно-тренировочные	5	10	8-20
ГСС	Без ограничений	13	2-6
ГВСМ	Без ограничений	14	1-4

\*примечание: максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них

Таблица 2.

**1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14-16
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12	7-12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728-832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

- **Недельный режим учебно-тренировочной работы** является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики хоккея с шайбой, периода и задач подготовки.
- **Общегодовой объём учебно-тренировочной работы**, предусмотренный

режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25% согласно приказа директора МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» г. Челябинска.

- **При объединении в одну группу занимающихся** – их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек; спортивного совершенствования – 12 человек; учебно-тренировочном – 16 человек (для занимающихся до свыше 2 лет) и до 20 человек (для занимающихся до двух лет) с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочном занятии.

### 1.7. Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 3.

Средства подготовки	Этапы подготовки						
	ГНП		УТГ		ГСС		ГВСМ
	до 1 года	свыше года	до 2х лет	свыше 2х лет	до 1 года	свыше года	весь период
ОФП	35%	25%	25%	30%	35%	30%	30%
СФП	35%	25%	30%	25%	45%	25%	25%
ТТГ	30%	50%	45%	45%	20%	45%	45%

### 1.8. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество игр)

Таблица 4.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2
Главные	22	28	36	46	64	72

### 1.9. Приёмные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Мальчики (возраст – 9 лет)
Общая физическая подготовка	12 баллов
Специальная техническая подготовка	12 баллов

### 1.10.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

Таблица 6.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общefизическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая(игровая) подготовка %	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, инструкторска	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15	10-15

я и судейская практика (%)						
----------------------------------	--	--	--	--	--	--

## 1.11. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Многолетняя спортивная подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объёмов средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему проценту тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП);

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание период полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Таблица 7.

№	Содержание занятий	Количество часов в учебных группах		
		1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения
1	2	3	4	5
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1	Физическая культура- неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения			
2	Гигиена, закаливание и спортивный режим	1	4	4
3	Краткий обзор истории развития хоккея с шайбой	1		
4	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях	1	2	2
5	Основы техники и тактики хоккея с шайбой		4	4
6	Соревнования по хоккею с шайбой, их организация и проведение			
7	Российские спортсмены на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы			
8	Правила игры в хоккей с шайбой	3	8	8
9	Выступление воспитанников КДЮСШ «Торпедо» на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы			
10	Установка на предстоящую игру и разбор проведенной игры		24	24
	Зачеты:	2	2	2
	Итого часов:	8	44	44
<b>2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>				
1	Общая физическая подготовка, специальная физическая	74	92	92

	подготовка			
2	Обучение и совершенствование технической подготовки	90	65	65
3	Обучение и совершенствование тактической подготовки	-	39	39
4	Учебно-тренировочные, контрольные игры и товарищеские игры	62	83	83
5	Индивидуальные занятия, домашнее задание	72	89	89
6	Игры на первенство города, турниры	-	44	44
7	Восстановительные мероприятия	4	6	6
8	Приемные и переводные испытания, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	6	6
	Итого часов:	304	424	424
	Всего часов:	312	468	468

## 2.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки

Таблица 8.

<b>Контрольные упражнения</b>	Мальчики (возраст – 9 лет)
Общая физическая подготовка	12 баллов
Специальная техническая подготовка	12 баллов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота 4.3с – «3», 4.1с – «4», 3.9с – «5»(юн) 5.3с – «3», 5.1с – «4», 4.9с – «5»(дев)	Бег на 20 м с высокого старта – офп	
	Бег на коньках на 20 м - сфп	
Сила 23раз-«3», 30 раз-«4», 37 раза-«5» (юн) 9 раз-«3», 12 раз-«4», 15 раз-«5» (дев)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - офп	
- 160 см.-«3», 165 см.-«4», 170 см.-«5» (юн) - 155см.-«3», 160см.-«4», 165см.-«5» (дев)	Прыжок в длину толчком с двух ног - офп	

Координационные способности 6.3с.-«3», 6.1с.-«4», 5.9с.-«5» (юн), 7.3с.-«3», 7.1с.-«4», 6.9с.-«5» (дев)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед - сфп
12.3с.-«3», 12.1с.-«4», 11.9с.-«5»(юн) 13.3с.-«3», 13.1с.-«4», 12.9с.-«5» (дев)	Слаломный бег на коньках без шайбы - сфп
11.1с.-«3», 10.9с.-«4», 10.7с.-«5»(юн) 12.1с.-«3», 11.9с.-«4», 11.7с.-«5»(дев)	Челночный бег 4×9 м - офп
16.4с.-«3», 16.2с.-«4», 16.0с.-«5»(юн) 17.4с.-«3», 17.2с.-«4», 17.0с.-«5»(дев)	Челночный бег на коньках - сфп

## **2.3 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

- понятие о физической культуре
- физическая культура – одно из средств укрепления здоровья, физического развития, подготовки к учёбе, труду и защите Родины.
- физическая культура – часть общей культуры общества, средство укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности организма.
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом.

### **ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ**

- гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.
- гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, сауна, купание).
- как вести себя при повышении температуры тела, головной боли, ознобе, потере аппетита и других заболеваниях.
- содержание режима для школьника-спортсмена.
- меры личной и общественной профилактики. Предупреждение заболеваний.
- вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.
- гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.
- общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по хоккею с шайбой.

### **КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

- зарождение хоккея с шайбой в Канаде.
- первые хоккейные клубы в России. 1946 год – год рождения хоккея с шайбой в нашей стране.

- зарождение хоккея с шайбой на Челябинском тракторном заводе.
- 1948 год – первый приезд в Россию чемпионов Мира 1947 года и серебряных призёров V зимних Олимпийских игр в Сан-Морице – сборной команды Чехословакии по хоккею с шайбой. Хоккей с шайбой получает в нашей стране всенародное признание и популярность.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ**

- правила поведения занимающихся на хоккейном корте. Правила катания и выполнения заданий тренера-преподавателя.
- меры предосторожности во время учебно-тренировочных занятий на хоккейном корте.
- поведение учащихся во время работы заливочной техники.
- особенности точки хоккейных коньков. Оборудование для точки коньков. Проверка остроты ребра.
- правила ухода за хоккейными коньками, клюшкой.
- особенности проведения тренировочных занятий и соревнований на открытых хоккейных кортах.
- хоккейное снаряжение. Защитная хоккейная форма.
- действия при получении травмы: ушибы, переломы (закрытые и открытые).
- воздействие на организм низкой температуры: озноб, обмороживание. Предохранение разных частей тела от обмороживания.

## **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

- терминология в хоккее с шайбой.
- катание на коньках – первая буква хоккейной азбуки. Обычные ошибки в технике катания.
- силы, влияющие на скорость бега на коньках, скольжение шайбы по льду.
- основы техники бега по прямой, выполнение поворотов, эффективность толчка при катании.
- катание спиной вперед, переход к катанию спиной вперед, изменение направления движения.
- техника и тактика ведения шайбы, в зависимости от игровой ситуации и способа защитных действий соперника.

## **СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ**

- Упрощенные правила проведения хоккейного матча.
- Форма участников соревнований.
- Правила поведения игроков и команды в целом во время хоккейного матча.

- Терминологический словарь.
- Первенство города по хоккею с шайбой.
- Товарищеские встречи, турниры.

## **РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, ЧЕМПИОНАТА МИРА И ЕВРОПЫ**

- Места проведения зимних Олимпийских игр.
- Выступление сборной команды СССР, России по хоккею с шайбой на Олимпийских играх.
- Выступление сборной команды СССР, России по хоккею с шайбой на чемпионатах Мира и Европы.

## **ПРАВИЛА ИГРЫ В ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

- Терминологический словарь.
- Правила игры в хоккей с шайбой.
- Жесты хоккейного арбитра.
- Положение вне игры, проброс шайбы.
- Удаления.

## **УСТАНОВКА НА ПРЕДСТОЯЩУЮ ИГРУ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННОЙ ИГРЫ.**

- Установка командных и индивидуальных действий в предстоящей игре
- Разбор индивидуальных ошибок игроков
- Разбор командных ошибок
- Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

## **МОРАЛЬНО- ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

-Направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания, чувства коллективизма и гуманизма, требовательности к себе и т.д.

- Решение указанных задач осуществляется непрерывно в течении всего учебно-тренировочного процесса: на тренировках и соревнованиях; в повседневной воспитательной работе тренера-преподавателя со спортсменами; с помощью проведения собраний, установочных бесед, разбора игр.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Тактическая подготовка**

- Направлена на обучение и совершенствование общей координации движений и техники бега на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, технике бросков. На первом этапе преимущественно осуществляется процесс обучения основам структуры движений в беге на коньках, технике ведения шайбы, технике бросков, умению выполнять широкий круг разнообразных общефизических и специальных упражнений, т.е. необходимо расширять объем простых двигательных умений и навыков.

- Техническая подготовка должна осуществляться на всех учебно-тренировочных занятиях на льду и при выполнении специальных упражнений на «земле», в т.ч. и с применением специальных тренажерных устройств.

На льду: обучение скольжению на двух коньках, на одном коньке. Изучение отталкивания всей внутренней гранью конька в сторону назад, скользящим вперед коньком. Изучение посадки хоккеиста: туловище наклонено вперед, ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, голову держать поднятой, руки двигаются на ширине плеч. Обучение катанию спиной вперед, переход к катанию спиной вперед. Обучению торможению при движении лицо вперед и при движении спиной вперед. Обучение передачи шайбы. Обучение передачи шайбы. Обучение броскам по вопросам. Применение изученных навыков в двухсторонней игре. Подготовка к участию в соревнованиях.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Теоретические занятия и беседы проводятся с демонстрацией наглядных пособий, учебных видеофильмов. Практические занятия проводятся с учетом возраста, индивидуальных особенностей организма. Большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке юных хоккеистов.

При проведении учебно-тренировочных занятий основным является игровой метод как в подготовительном, так и в соревновательных периодах.

На занятиях необходимо следить за правильной осанкой и давать больше упражнений для развития мышц стопы, брюшного пресса, спины.

Ознакомить начинающих юных хоккеистов с доступными упражнениями из других видов спорта.

В возрасте 9 лет осуществляется развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей физическое развитие. Цель физического воспитания сводится к разностороннему гармоничному развитию силы всех мышц тела юных хоккеистов без значительного объема специальной силовой подготовки. Используемые общеразвивающие силовые упражнения должны быть динамичными, без существенных статических напряжений. Основное отягощение- собственный вес тела.

Основные средства силовой подготовки: общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки, лазание, подвижные и спортивные игры, метание, ходьба и бег по песку, снегу, опилкам, по мягкой лесной почве, катание на коньках и роликовых коньках, выполнение подводящих и специальных упражнений без дополнительных отягощений.

Основные средства развития быстроты в летний период: подвижные и спортивные игры, прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты. Все упражнения выполняются повторным методом. Время выполнения до 10 секунд, отдых до полного восстановления.

В большом объеме в процессе учебно-тренировочных занятий и утренней гимнастики используются упражнения на развитие гибкости и расслабления.

В работе с детьми 9 лет необходимо использовать малый ледовый корт.

Целью первого этапа является формирование правильных представлений о технике бега на коньках, ведение шайбы, техники бросков; создание потенциальных возможностей для дальнейшего совершенствования.

При проведении учебно - тренировочных занятий следует помнить, что наиболее эффективно усвоение двигательного навыка происходит до наступления полного созревания. Именно в этот период необходимо разнообразить биохимическую структуру многих движений.

С начинающими юными хоккеистами рекомендуется проводить 20-30 минутные занятия по общей физической подготовке перед выходом на лед, включающие легкоатлетический бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты. Один - два раза в неделю проводить специальные занятия по общефизической подготовке продолжительностью 1-1,5 часа.

### III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

3.1. Задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса ( до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники хоккея с шайбой;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по хоккею с шайбой;

3.2. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса (свыше 2-х лет обучения- этап углубленной тренировки):

- совершенствование технико-тактической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Таблица 9.

№	Содержание занятий	Количество часов в учебных группах				
		1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения	4й год обучения	5й год обучения
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
1	Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			1		
2	Краткий обзор состояния и развития хоккея с шайбой			1		
3	Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Закаливание. Режим и питание спортсменов.	4	4	1	1	1
4	Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы				1	
5	Основы индивидуальной	3	3	8	8	8

	техники хоккея с шайбой					
6	Врачебный контроль и самоконтроль	3				1
7	Основы методики тренировки				1	1
8	Планирование спортивной тренировки. Методика ведения спортивного дневника и анализ выполненной работы.					1
9	Регламент и организация проведения игр на Первенство России				1	
10	Правила игры в хоккей с шайбой	8	8	5	5	5
11	Установка на предстоящую игру и разбор проведенной игры	22	24	16	16	16
	Зачеты:	2	2	2	2	2
	Итого часов:	42	41	34	35	35

## 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	112	90	128	128	128
2	Обучение и совершенствование технической подготовки	89	62	84	84	84
3	Обучение и совершенствование тактической подготовки	39	39	82	82	82
4	Учебно-тренировочные, контрольные игры	126	75	164	164	164
5	Индивидуальные занятия, домашнее задание	142	86	69	69	69
6	Календарные игры регионального первенства России	-	30	64	64	64
7	Игры на первенство города, турниры	62	32	56	56	56
8	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	6	6	8	8	8
9	Восстановительные мероприятия, медицинские осмотры	6	6	38	38	38

Итого часов:	582	574	693	693	693
Всего часов:	624	728	832	936	1040

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Таблица 10.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с места(не более 5,2 с)	Бег на 30 м с места(не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м ( не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м ( не более 6,2 с)
	Бег 400м ( не более 74 с)	Бег 400м ( не более 94 с)
Сила	Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседание со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Бег по малой восьмерке спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке спиной вперед (не более 17,5 с)
	Челночный бег 6×9 м (не более 16,4)	Челночный бег 6×9 м (не более 32)

### **3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

##### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Основные задачи, формы и содержание физического воспитания в школе и семье.
- Значение спортивных соревнований различного ранга.
- Общественное и личное значение занятий физической культуры и спортом.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **КРАТКИЙ ОБЗОР СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

- Характеристика хоккея с шайбой.
- Значение и место хоккея в системе физического воспитания.
- Выдающиеся российские хоккеисты.

##### **ГИГИЕНА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ОТДЫХА, ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ ПИТАНИЯ.**

- Режим дня тренирующегося хоккеиста при одноразовых и двухразовых занятиях в день, в различные периоды тренировки.
- Питание и питьевой режим во время тренировочных занятий и соревнований.
- Витамины и их значение в питании спортсмена.
- Значение утренней зарядки и закаливания для юного спортсмена.

##### **ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ**

- Основные сведения о ЕВСК.
- Психологический настрой на предстоящую игру. Краткая характеристика игры соперника. Состав команды на игру.
- Разбор индивидуальных ошибок игроков.
- Разбор командных ошибок.
- Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

### **3.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Силовая подготовка постепенно усложняется: к общеразвивающим упражнениям, выполняемым с преодолением собственного веса,

добавляются: упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с преодолением сопротивления партнера или его веса, упражнения с отягощением (экспандером, резиновым бинтом, пружиной, гантелями и набивным мячом).

Прыжковые упражнения выполняются на опилочной дорожке с дополнительным отягощением (1-3 кг). Можно включать в тренировочные занятия упражнения с небольшим отягощением (5-20 кг), выполняя их методом повторных или динамичных усилий. Нецелесообразно применять упражнения с максимальными и большими отягощениями, что приводит к чрезмерному перенапряжению.

Все упражнения на развитие силы мышц и скоростно-силовых качеств, выполняются повторным методом. Время выполнения от 10 до 15 сек. Отдых до полного восстановления.

В условиях спортивного лагеря целесообразно использовать кроссовый бег по пересеченной местности- до 90 минут, ЧСС до 150 уд/мин, с чередованием с общеразвивающими упражнениями. Использовать спортивные и подвижные игры на спортивных площадках и на воде. Выполняется большой объем работы общеразвивающего характера с параллельным ростом работы специальной направленности.

В большем объеме используются упражнения на расслабление и гибкость.

Идет постоянное увеличение объема специально-технической ледовой подготовки. Стабильно повышают объемы тренировочных нагрузок, развиваются такие качества как трудолюбие, дисциплинированность в тренировочном процессе, происходит углубление в специализации.

### **3.5. ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Идет дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая строится на решении ситуаций, сложность которых постепенно повышается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре. Совершенствуется способность быстро выбирать необходимые действия.

Тренировка становится для хоккеистов активным средством сознательного совершенствования технической и тактической подготовленности. Хоккеист приучается самостоятельно применять в процессе игры технические приемы и тактические варианты.

В процессе технико-тактической подготовки применяются:

- подготовительные упражнения;
- игровые упражнения;
- подготовительные и направленные игры.

Подготовительные упражнения направлены на овладение основной техникой. Эти специальные упражнения включаются в тренировку в форме организованной отработки определенных стабильных способов перемещения с шайбой, передач, бросков и т.д.

Игровые упражнения- упражнения, способствующие развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Это встречающиеся в практике игровые ситуации, которые позволяют совершенствовать технику и одновременно учат правильно ориентироваться при выборе наиболее эффективных действий. Используя такие упражнения, создаем различные сложные игровые ситуации. Хоккеисты осваивают и укрепляют специальные игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей с шайбой. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь, развивается способность целенаправленного выбора. Задачи, которые ставятся в такой игре, должны отвечать задачам предыдущей тренировки и общему уровню подготовленности отдельных игроков и всей команды.

#### **IV. МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**

4.1. Задачи: преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса

- совершенствование технико- тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

#### **4.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Таблица 11.

№	Содержание занятий	Количество часов в учебных группах		
		1й год обучения	2й год обучения	3й год обучения
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт. Обзор состояния и развития хоккея с шайбой	1	2	1
2	Гигиена, закаливание и спортивный режим	1	4	4

3	Техника и тактика хоккея с шайбой	2	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
5	Регламент и организация проведения игр на первенство России, международных турниров	1	1	1
6	Методы совершенствования технико-тактического мастерства			
7	Правила игры. Судейство соревнований	3	4	4
8	Установка на предстоящую игру и разбор проведенной игры	51	63	63
	Зачеты:	3	4	4
	Итого часов:	64	78	78

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка	171	202	202
2	Обучение и совершенствование технической подготовки	128	146	146
3	Обучение и совершенствование тактической подготовки	100	123	123
4	Учебные, тренировочные и контрольные игры	128	150	150
5	Индивидуальные занятия-домашние задания	122	145	145
6	Календарные игры регионального первенства России	96	105	105
7	Игры за первенство города, турниры	69	76	76
8	Контрольные нормативы по ОФП, СФП	12	12	12
9	Восстановительные			

мероприятия, медицинские осмотры	46	55	55
Итого часов:	872	1014	1014
Всего часов:	1248	1456	1456

### **4.3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

#### **ГРУПП СПОРТИВАНОВОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

#### **ОБЗОР СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

- История развития вида спорта- хоккея с шайбой.
- Характеристика хоккея с шайбой на современном этапе.
- Выдающиеся Российские хоккеисты.

#### **ЛИЧНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА**

- Личная и общественная гигиена.
- Режим дня тренирующегося хоккеиста при двухразовых занятиях в день, в различные периоды тренировки.
- Витамины и их значения в питании спортсмена.
- Основные физические и фармакологические средства восстановления.

#### **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

- Индивидуальные технико - тактические действия хоккеистов различного амплуа.
- Командные технико – тактические действия.
- Значение защиты, задачи игроков в активной защите, позиционная оборона 1-2-2, 2-2, 1-2.
- Зонный прессинг в средней зоне, в зоне защиты, зонный прессинг 2-3, 2-1-2.
- Тактика игры вратаря.

#### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

- Сущность врачебного контроля и его роль в занятиях спортом.
- Медосмотр в физкультурном диспансере.
- Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

## **РЕГЛАМЕНТ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР НА ПЕРВЕНСТВО РОССИИ, МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРОВ.**

- Регламент проведения регионального первенства России по хоккею на новый спортивный сезон.
- Календарь игр первенства России среди хоккейных школ Урала и Западной Сибири ФХР на новый спортивный сезон.
- Условия проведения финальных соревнований на первенство России.
- Регламент и организация проведения международных турниров.
- Роль спортивной классификации в повышении всестороннего физического развития и спортивного мастерства.
- Почетные спортивные звания и спортивные разряды.
- Условия повышения требований и норм ЕВСК.

## **ВЫСТУПЛЕНИЕ РОССИЙСКИХ ХОККЕЙСТОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ, ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ**

- Выступление Российских хоккеистов на Чемпионатах Мира и Олимпийских играх.

## **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ**

- Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов различного амплуа.
- Командные технико-тактические действия.
- Значение защиты, задачи игроков в активной защите, позиционная оборона 1-2-2, 2-2, 1-2.
- Зонный прессинг в средней зоне, в зоне защиты, заданный прессинг 2-3, 2-1-2.
- Нападение, контратака, игра с численным преимуществом.
- Тактика игры вратаря.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ**

- сущность врачебного контроля и его роль в занятиях спортом.
- медосмотр в физкультурном диспансере. Необходимость двухразовой ежегодной диспансеризации.

## **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ХОККЕИСТА**

- Общефизическая подготовка хоккеиста.
- Специально – физическая подготовка хоккеиста.
- Психологическая подготовка и морально-волевая подготовка.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. МЕТОДИКА ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА.**

- Планирование спортивной тренировки.
- Методика ведения спортивного дневника.
- Анализ выполненной работы.
- Составление отчетов о тренировке.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР НА ПЕРВЕНСТВО РОССИИИ**

- Регламент проведения регионального первенства России по хоккею на новый спортивный сезон.
- Календарь игр на первенство России среди хоккейных школ Урала и Западной Сибири ФХР на новый спортивный сезон.
- Условия проведения финальных соревнований на первенство России.

## **ПРАВИЛА ИГРЫ В ХОККЕЙ**

- Терминологический словарь.
- Жесты хоккейного арбитра.
- Нововведение в правила хоккейного матча.

## **УСТАНОВКА НА ПРЕДСТОЯЩУЮ ИГРУ И РАЗБОР ПРОВЕДЕННОЙ ИГРЫ**

- Установка командных и индивидуальных действий в предстоящей игре.
- Психологический настрой на предстоящую игру. Краткая характеристика игры соперника. Состав команды на игру.
- Разбор индивидуальных ошибок игроков.
- Разбор командных ошибок.
- Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

## **4.4. ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

На этапе спортивного совершенствования решаются задачи дальнейшего развития силы, быстроты, выносливости за счет средств общеразвивающего характера. Стабильно повышаются объемы тренировочных нагрузок.

Силовая подготовка постепенно усложняется и становится все более специализированной. Разрешается применять упражнения со штангой, придерживаясь последовательности: от малого веса к среднему, затем к большому; от малых групп мышц (плечевого пояса).

## **4.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Идет дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно повышается. Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре. Совершенствуется способность быстро выбирать необходимые действия.

Тренировка становится для хоккеистов активным средством сознательного совершенствования технической и тактической подготовленности. Хоккеист приучается самостоятельно применять в процессе игры технические приемы и тактические варианты.

В процессе технико-тактической подготовки применяются:

- подготовительные упражнения;
- игровые упражнения;
- подготовительные и направленные игры.

Подготовительные упражнения направлены на совершенствование основной техники. Эти специальные упражнения включаются в тренировку в форме организованной отработки определенных стабильных способов перемещения с шайбой, передач, бросков и т.д.

Игровые упражнения- упражнения, способствующие совершенствованию технических и тактических действий отдельных игроков. Это встречающиеся в практике игровые ситуации , которые позволяют совершенствовать технику и одновременно учат правильно ориентироваться при выборе наиболее эффективных действий. Используя такие упражнения , создаём различные сложные ситуации. Хоккеисты укрепляют и совершенствуют специальные игровые навыки.

Подготовительные игры – это элементы игры в хоккей с шайбой. С их помощью совершенствуются и закрепляются игровые навыки , усиливается их взаимосвязь, развивается способность целенаправленного выбора . Задачи, которые ставятся в такой игре, должны отвечать задачам предыдущей тренировки и общему уровню подготовленности отдельных игроков и всей команды.

## **V. ПЛАН- СХЕМОГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер , основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке, главным образом средств ОФП , освоение технических элементов и навыков.

По окончании годового цикла тренировки юные хоккеисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовки.

### **Учебно - тренировочный этап**

На учебно - тренировочном этапе ( до 2-х лет обучения )годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей , включении средств с элементами специальной физической подготовленности, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов.

По окончании годового цикла юные хоккеисты обязаны выполнить контрольно – переводные нормативы.

При планировании тренировки на учебно - тренировочном этапе ( свыше 2-х лет обучения ) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие специальных физических качеств , овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона , а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

### **Этап спортивного совершенствования**

Схема годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип на учебно-тренировочной работы – специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Годовый цикл подготовки строится с учётом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объём специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, для восстановительных мероприятий. С педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

## **VI. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет

установить начальный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней тренировки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения начального уровня и динамики общефизической подготовленности учащихся МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» отделения хоккея проводится в следующий комплекс контрольных упражнений:

### **6.1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 12.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с места (не более 4,1 с)	Бег на 30 м с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)	Приседание со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5×54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5×54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Комплекс упражнений по технико-тактической подготовленности: бег на коньках 36 м. (спиной, лицом); челночный бег 12×18 м.; слалом бег с шайбой и без шайбы.

## **VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий, направленных на формирование личности в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральная фигура во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководства поведением спортсменов время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома- на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так ограничивать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть

обеспеченна преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть , доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждение, отрицательной оценки поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе по школе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учётом всего комплекса поступков. Проявление слабости снижение активности вполне естественно у спортсмена как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях больше мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных методов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоление посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне- в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение тематических вечеров и вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств- одна из важнейших задач в деятельности тренера – преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. По этому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участия в соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта психологических функций. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем пророчить спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спорта, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуацию, требующей преодоления трудностей ( ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д. ). Используя их в этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, пример авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, оказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направлены на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задачи направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы психолого-педагогических воздействий в учебно- тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно- тренировочный процесс, планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **VIII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

**8.1. Учебно – тренировочный этап (до 2-х лет обучения)-** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем : чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

**8.2. Учебно – тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) –** основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, в соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участия в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико – биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня и сауна.

### **8.3. НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, характера пауз отдыха и их продолжительность.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

## **8.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего локального воздействия (русская баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применение обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а так же объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожного покрова, потоотделение и др.)

## **IX. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач МБУ ДОД КДЮСШ «Торпедо» является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведения спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско – судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятыми видами спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и задача его по окончании занятия). Во время проведения занятия необходимо

развивать способность учащихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований. привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения УТ этапе необходимо обучить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирование, анализировать выступление на соревнованиях.

**Учащиеся этапа СС** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапов СС должны самостоятельно составлять комплекс занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части.

Принимать участие в судействе, товарищеских игр в роли судьи в поле, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа СС итоговым результатом является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

избранным видом спорта \_\_\_\_\_.

Спортивная школа \_\_\_\_\_ город \_\_\_\_\_,

республика \_\_\_\_\_.

учебные группы, год обучения	физическое развитие							МПК		аключение врача
	Дата	рост, см	масса тела, кг	длина стопы, см	сила сгиб. кисти, кг	ЖЕЛ	мл/мин			
исходные данные при зачислении										
Этап начальной подготовки										
1й год										
2й год										
3й год										
Учебно-тренировочный этап										
1й год										
2й год										
3й год										
4й год										
5й год										
Этап спортивного совершенствования										
1й год										
2й год										
3й год										
Этап высшего спортивного мастерства										
1й год										
2й год										

Продолжение таблицы

этапы и годы обуче- ния	дата тести- рова- ния	физическая подготовленность						тренировочн ая и соревноват. деятельность		луч- шие спорт. результы -таты
		общая					спец	количество		
		бег на 30 м	бег на конька х 30 м	бег на 1000 м	пры ж. в длин у с мест а	подтя - гива- ние		трен. дней / заня т.	сорев н. Дней, игр	
исход. данны е при зачис л.										
<b>Этап начальной подготовки</b>										
1й год										
2й год										
3й год										
<b>Учебно-тренировочный этап</b>										
1й год										
2й год										
3й год										
4й год										
5й год										
<b>Этап спортивного совершенствования</b>										
1й год										
2й год										
3й год										
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>										
1й год										
2й год										