

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин»
от «25» августа 2022 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ «Дельфин»
Е.В. Редькина
« 25 » августа 2022 г.



ХОККЕЙ

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

Срок реализации программы – 8 лет:
базовый уровень - 6 лет
углубленный уровень - 2 года

Разработчики: тренер-преподаватель,
высшей квалификационной категории
Патрушев А.Л.
тренер-преподаватель,
Аксёнов И.В.

Арамилъ
2022 г.

Содержание

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.	6
1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.	6
1.3. Режим тренировочной работы.	6
1.4. План учебного процесса.	7
1.5. Календарный учебный график базового уровня 1-2 годов обучения.	8
1.6. Календарный учебный график базового уровня 3-4 годов обучения.	8
1.7. Календарный учебный график базового уровня 5-6 годов обучения.	9
1.8. Календарный учебный график углубленного уровня 1-2 годов обучения.	9
2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по хоккею.	11
2.2. Организация учебно-тренировочной работы.	12
2.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).	15
2.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.	19
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.	23
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	27
2.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	29
2.8. Различные виды спорта и подвижные игры.	30
2.9. Инструкторская и судейская практика.	33
2.10. Специальные навыки.	33
2.11. Методы выявления и отбора одаренных детей.	34
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	36
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	38
4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	38
4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	39
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	39
4.4. Методические указания по организации промежуточной и аттестации обучающихся	41
4.5. Требования к освоению образовательной программы.	41
4.6. Результаты освоения образовательной программы углубленного уровня сложности	43
5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральные Государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 23.09.2021 г. N 728;

Правила вида спорта "Хоккей", утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11.08.2017 г. №738)

Дополнительная предпрофессиональная программа по хоккею, разработана и утверждена в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Дельфин» (далее МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин») и учитывает:

-особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

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

Основными задачами реализации данной образовательной программы являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные

образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 8 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 1-2 год обучения
Количество обучающихся	15-20	12-16	8-15	8-15

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность хоккея объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Игровая деятельность в хоккее с шайбой отличается многообразием и сложностью движений циклического и ациклического характера. Эти движения выполняются в самых разнообразных сочетаниях, проявляясь в сложной координационной согласованности определенных частей тела: одновременное и последовательное сочетание разнохарактерных действий с ведением шайбы и без нее с максимальной быстротой и на максимальной скорости передвижения; специфичные исходные и промежуточные положения тела, непрерывная, быстрая смена игровых ситуаций, непосредственный контакт с противником - все это требует высокого уровня координационных возможностей спортсмена, проявляемых в игре и являющихся основой технико-тактических действий хоккеиста. Характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках является той основой, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее

сущность сводится к выполнению рационально организованных движений хоккеиста, направленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков.

Специфика организации тренировочного процесса.

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно. Продолжительность учебного года составляет 44 недели, с 1 сентября по 31 августа. Продолжительность учебной недели – 6 дней. Продолжительность занятия - 45 минут (1 академический час)

Базовый уровень подготовки- 6 лет. Углубленный уровень подготовки – 2 года. Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

На базовом уровне подготовки:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов. Зачисление на указанные этапы подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап производится с учетом результатов подготовки, которые должны соответствовать базовым требованиям предспортивной подготовки по хоккею. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки повторно, по решению тренерского совета. Цель многолетней подготовки юных спортсменов в Спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации. Достижение указанной цели зависит: - от оптимального уровня исходных данных спортсменов; - от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава; - наличия современной материально-технической базы; - от качества организации тренировочного и соревновательного процессов; Подготовка спортсменов

высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Уровень сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов)	Общее количество занятий в год
Базовый уровень	1	6	3	264	132
	2	6	3	264	132
	3	8	4	352	176
	4	8	4	352	176
	5	10	5	440	176-220
	6	10	5	440	176-220
Углублённый уровень	1	12	6	528	176-220
	2	12	6	528	176-220

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	31%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		25%
1.4.	Вид спорта	32%	32%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	5%
2	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные	3%	6%

	мероприятия		
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

1.3. Режим тренировочной работы.

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
Базовый уровень		
1-2 год обучения	3	2 по 45 мин.
3-4 год обучения	4	2 по 45 мин.
5-6 год обучения	5	2 по 45 мин.
Углубленный уровень		
1-2 год обучения	6	2 по 45 мин.

1.4. План учебного процесса.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3168						264	264	352	352	440	440	528	528
1.	Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта			314				26	26	35	35	44	44	52	52
1.2.	Общая физическая подготовка				644			83	83	105	105	134	134		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка				264									132	132
1.4.	Основы проф. самоопределения													26	26
1.5.	Вид спорта							91	91	113	113	150	150	167	167
2.	Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры							37	37	50	50	44	44	52	48
2.2.	Судейская подготовка													20	20
2.3.	Специальные навыки							13	13	17	17	20	20	26	26
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия				156			8	8	14	14	24	24	32	32
4.	Самостоятельная работа		84							12	12	15	15	15	15
5.	Аттестация														

5.1.	Промежуточная аттестация					54		6	6	6	6	9	9	6	6
5.2.	Итоговая аттестация						4								4

1.5. Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы													
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1.Обязательные предметные области															
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3		3	
1.2. Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		3	
1.3. Вид спорта	91	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7		4	
2.Вариативные предметные области															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3			3	
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1			1	
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	8		2		2	2						2			
4.Аттестация															
4.1. Промежуточная аттестация	6	2						2		2					
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24			18	

1.6. Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.

Предметные области	Часы	Месяцы													
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1.Обязательные предметные области															
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5	
1.2. Общая физическая подготовка	105	10	10	11	10	9	10	11	10	10	9			5	
1.3. Вид спорта	113	11	11	12	11	10	10	12	12	10	11			3	
2.Вариативные предметные области															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			2	

3.Физкультурные и спортивные мероприятия	14			2	2	4	2			2	2		
4.Самостоятельная работа	12	1	2	1	1	1		1	1	1	1		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
Всего:	352	32	36	36	34	24	32	34	36	32	32		24

1.7. Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1.2. Общая физическая подготовка	134	13	14	14	12	12	12	14	14	12	13		4
1.3. Вид спорта	150	15	15	16	15	15	15	15	15	14	15		
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	24	2		2	4	4	4			4	4		
4.Самостоятельная работа	15		2	2		1	1	2	2		1		4
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	9	4								5			
Всего:	440	42	44	42	44	26	42	44	44	44	44		24

1.8. Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка													

1.3. Общая и специальная физическая подготовка	132	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		2
1.4. Основы проф. самоопределения	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		6
1.5. Вид спорта	167	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		7
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	52	5	5	5	5	3	5	5	7	5	5		2
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		4
3.Физкультурные и спортивные мероприятия	32	1	3	3	5	6	6	4			4		
4.Самостоятельная работа	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
5.Аттестация													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
Всего:	528	50	52	50	50	36	50	52	52	52	52		32

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый-6 лет и углубленный-2 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем

времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

В зависимости от цели практические занятия разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики.

На **учебно-тренировочных** занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности хоккеистов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности хоккеистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих спортсменов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных хоккеистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью

удается формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка хоккеистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических

упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных хоккеистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале

основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Процесс многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки хоккеистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на этапы: базовый уровень сложности, углубленный уровень сложности в избранном виде спорта:

Модель-схема построения многолетней подготовки спортсменов

Этап многолетней подготовки	Длительность	Преимущественная направленность тренировки
Базовый уровень сложности	6 лет	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация).
Углубленный уровень сложности	2 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных и физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств

Этап: Базовый уровень сложности

Первый этап многолетней спортивной тренировки – базовый уровень сложности - охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. В процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие, обучение умению выполнять различные физические упражнения; привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у его должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этапа базового уровня сложности осуществляется отбор обучающихся в группы углублённого уровня сложности.

В тренировочных занятиях с детьми решаются следующие задачи.

1. выявление детей способных к занятиям по хоккею;

2. формирование стойкого интереса к занятиям по хоккею;
3. всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;
5. разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
6. овладение основами соревновательной деятельности по хоккею.

На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на период базовой и углубленной специализации отдельно.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не проводятся тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений, овладение основами техники целостных упражнений, а не их отдельных деталей. Формирование двигательных умений и навыков создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора.

Этап углубленного уровня сложности

Этап углубленного уровня сложности в хоккее приходится на период жизни спортсменов, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Длительность данного этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями занимающихся, прежде всего, их спортивной одаренностью. На этапе углубленного уровня сложности в избранном виде спорта тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать.

Для более углубленного освоения избираются комплексы упражнений, способствующие развитию специальных качеств, необходимых в избранной

спортивной деятельности, эффективному совершенствованию ее техники и тактики. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен. Так, например, в программе физической подготовки в видах спорта, для которых характерно преимущественно проявление выносливости, доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые циклические упражнения, развивающие физические качества применительно к избранному виду спорта. Программа физической подготовки в видах спорта скоростно-силового характера включает разнообразные скоростные и скоростно-силовые упражнения, упражнения с отягощениями, выполняемые, как правило, в быстром темпе.

Продолжается процесс совершенствования в спортивной технике и тактике. Ряд двигательных действий, сформированных на предшествующем этапе, доводится до стадии прочно закрепленных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники отводится соревновательному методу. Сначала это главным образом учебные состязания с установкой на высококачественное выполнение разученного двигательного действия, затем - достижение количественных результатов.

На этапе углубленного уровня сложности в избранном виде спорта спортсмен совершенствует свои тактические способности, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Формирование, углубление и расширение этих способностей являются основой тактического мышления спортсмена, благодаря которому он составляет правильные тактические планы действий.

Задачи 4-5-6 года тренировочного этапа (углубленного уровня сложности)

1. Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости.
2. Обучение сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях.
3. Обучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне.
4. Совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

5. Формирование умения готовиться к игре, управлять своим состоянием в ходе матча и восстанавливаться после матча.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку обучающихся.

Данная программа адаптирована под реальные условия Учреждения.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных уровнях, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Программа направлена на:

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

2.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Ожидаемые результаты:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знаний, умения и навыки гигиены;
- знание о режиме дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- знание возрастных особенностей детей и подростков;
- знание основ спортивной подготовки.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения хоккеиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера - преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих хоккеистов, 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 приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и

совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

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 стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у хоккеистов.

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая

подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе, как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности хоккеиста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться

достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуются волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости.

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление гимнастки поддержать свой престиж перед товарищами.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Она решает следующие задачи:

а) выяснение общих закономерностей и частных проявлений процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и среды;

б) установление наиболее благоприятных периодов, критических для направленных педагогических воздействий и эффективного формирования тех или иных свойств и качеств организма;

в) определение среди морфологических признаков наиболее информативных показателей биологического возраста человека;

г) подразделение хода индивидуального развития организма на ряд периодов по принципу внутригрупповой однородности показателей биологического возраста и отличий одного периода от другого – возрастная периодизация;

д) изучение тенденций роста и развития, характерных для определенной исторической эпохи (при сравнении показателей биологического возраста в сопоставимых группах людей, представляющих разные поколения).

Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь - размеров тела. Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит также выяснение отличий роста, и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны

следующие границы возрастных периодов.

В данном временном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Для каждого из критериев биологического возраста - внешнего (кожные покровы), зубного и костного - разработаны оценочные шкалы и нормативные таблицы, позволяющие определить хронологический (паспортный) возраст по морфологическим особенностям.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими предспортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих предспортивную подготовку, составляется спортивной школой по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения тренировочных занятий.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих предспортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в ледовой арене и залах для лиц, проходящих предспортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в ледовой арене и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих предспортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею с шайбой.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию СШ о происшествиях, травмах и несчастных случаях, произошедших на занятии.

Во время предспортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих предспортивную подготовку:

1. Присутствие лиц, проходящих предспортивную подготовку на льду без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера на ледовой площадке Ледовой арены.

3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих предспортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих предспортивную подготовку, находящимися на льду.

Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

1. При появлении во время занятия боли в суставах рук, ног, а также

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

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу сообщить о случившемся администрации школы и родителям пострадавшего.

3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. После окончания занятий, занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением тренера-преподавателя.
3. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
4. Тщательно проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
5. Снять спортивную одежду и обувь.
6. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую одежду.
7. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.
8. После окончания занятия раздевалку нужно освободить не позднее чем через 15 минут.

2.8. Различные виды спорта и подвижные игры.

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие

одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая

подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что,

бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

2.9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведение занятий приобретаются на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

Спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

2.10. Специальные навыки.

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое посредством повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней обучающиеся учатся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2.11. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических

мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
 - Воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - Индивидуальный подход;
 - Воспитание в коллективе и через коллектив;
 - Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);

- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);

- Профессиональные качества (волевые, физические);

- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;

- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Основные формы воспитательной работы:

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;

- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;

- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;

- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;

- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;

- Показательные выступления;

- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
- Участие в субботниках, организуемых ДЮСШ;
- Индивидуальные консультации с родителями;
- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, который проводит контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в начале года и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке в конце года. Контрольные нормативы проводятся для отслеживания физической подготовленности спортсмена. Контрольно-переводные нормативы проводятся для перевода спортсмена на следующий год (или этап) обучения.

Контроль за уровнем психологической подготовленности спортсмена осуществляется тренером-преподавателем в форме вербальных (лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая тренировка) и комплексных средств (всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения).

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом медицинского учреждения по месту жительства, в котором он наблюдается.

Результаты предспортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 20 м. с высокого старта*	с	не более	
			4,5	5,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см.	не более	
			135	125
3	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	Кол-во раз	не более	
			15	10
4	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	5,5
5	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	18,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м.**	с	не более	
			6,8	7,4
7	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	14,5
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	17,5

Сокращение, содержащееся в таблице:

*Обязательное упражнение

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 м. с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см.	не менее	
			160	145
3	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	Кол-во раз	не менее	
			5	-
4	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	Кол-во раз	не менее	
			-	12
5	Бег 1 км. с высокого старта*	мин,с	не более	
			5,50	6,20
6	Бег на коньках 30м**	с	не более	
			5,8	6,4
7	Бег на коньках челночный 6х9**	с	не более	
			16,5	17,5
8	Бег на коньках спиной вперед 30м**	с	не более	
			7,3	7,9
9	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	13,0

10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	15,0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	45
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	47

Сокращение, содержащееся в таблице:

*Обязательное упражнение

**Упражнение на выбор (выполнить не менее трех)

***Обязательное упражнение для тренеров

4.4. Методические указания по организации промежуточной и аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании учебного года в соответствии с Положением о порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы «Дельфин».

Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин», сотрудники учебного отдела, тренеры-преподаватели (имеющие первую и высшую квалификационную категорию).

Расписание промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

4.5. Требования к освоению образовательной программы.

Результаты освоения образовательной программы на базовом уровне сложности:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Общая физическая подготовка:

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

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по избранному виду спорта.

Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

4.6. Результаты освоения образовательной программы углубленного уровня сложности:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального

потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Основы профессионального самоопределения:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, -обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Специальные навыки:

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

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

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

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист - М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб, пособие / Минск: Асар, 2008.
4. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: Астрель АСТ, 2004.
5. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012. - 84 с.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2003.
7. Сарсания С.К., Селуянов В.И. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М.,1991.
8. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970.
9. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969.
10. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969.
11. Твист П. Хоккей. Теория и практика. М.: Астрель АСТ,2006
12. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов / Дэйв Чемберс; пер. с англ. В. Сизоненко. - К.: Олимп. Л-ра, 2010. - 360 с.
13. Федеральный закон РФ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральные Государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 23.09.2021 г. N 728.