

Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации
города Омска

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детско-юношеская спортивная авторская
школа олимпийского резерва А.В.Кожевникова»

Рассмотрена: на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «22» мая 2015г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БУ ДО города Омска
«СДЮСШОР А.В. Кожевникова»
Д.А. Бернатовичюс
Приказ №85
от «02» июня 2015г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа с элементами хоккея**

Срок реализации 10 лет

Рецензенты:
Заведующий кафедрой
ТиМ футбола и хоккея
к.п.н., доцент
_____ В.А.Блинов

Президент РОО
«Федерации хоккея Омской области»
_____ Н.В. Кузнецов

Авторы-составители:
директор- Бернатовичюс Д.А.
инструктор-методист: Никитина С.В.
инструктор-методист: Пожеруков А.А.

Омск 2015

Программу разработали
работники БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»:

Бернатовичюс Д.А. – директор,МСМК, доцент кафедры ТиМ футбола, хоккея;

Никитина С.В. – инструктор-методист;

Пожеруков А.А. - инструктор-методист.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Зав. кафедрой
ТиМ футбола и хоккея
КПН, доцент

_____ В.А.Блинов

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть.	5
2.1. Условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на следующие этапы обучения.	6
2.2. Учебный план спортивной школы.	7
3. Методическая часть	11
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).	14
4.2. Врачебный контроль.	16
4.3. Воспитательная работа	16
5. Перечень спортивных мероприятий.	17
6. Учебно-тренировочные мероприятия	18
7. Перечень информационного обеспечения.	19

1. Пояснительная записка

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная авторская школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова»(далее-БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»)- учреждение физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, предназначение которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» созданы условия для приобретения детьми жизненно важных знаний и умений, развития интересов, раскрытия и развития природного потенциала, формирования у детей социального опыта, воспитания у них трудовых качеств. Предоставлена возможность улучшить свои достижения через учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее-программа) по хоккею для БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 12.09.2013 г. № 730);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 27.12.2013г. № 1125, зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей» (от 27 марта 2013г. № 149);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А. В. Кожевникова»;

-Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554).

Программа предназначена для подготовки спортсменов по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе. В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного

этапа подготовки.

Хоккей — командная спортивная игра на ледяной площадке.

Игровое поле и инвентарь. Площадка для хоккея представляет собой прямоугольное поле с полукруглыми углами. Его длина может варьироваться от 51 м до 60 м, а ширина от 28 м до 30 м. Поле имеет цветную разметку и двое ворот. Средняя и линии ворот а также точки и круги вбрасывания красные, а линии ограничивающие зону действия игроков синие. Игроки выступают в специальной защитной экипировке и вооружены специальной хоккейной клюшкой, которыми перемещают спортивный снаряд(шайбу). Температура льда — около -5°C .

Правила игры. В игре участвуют две команды по 20 человек: По 4 пятерки одна на поле и 3 на скамейке запасных и вратарь. В пятерке 3 нападающих и 2 защитника. Игра состоит из 3 периодов по 20 минут и двух перерывов по 15 минут.

В течении всех периодов игроки меняются на площадке по очереди и пытаются забить шайбу (гол) в ворота соперника. Игровой снаряд : шайба. На поле всегда присутствует по 5 игроков команд соперников и вратари.

2. Нормативная часть.

Основой деятельности БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В.Кожевникова» является организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие обучающихся.

Многолетняя подготовка спортсменов разбита на этапы, первым из которых является спортивно-оздоровительный этап.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- привитие интереса к занятиям избранным видом спорта.
- формирование норм общественного поведения, привитие устойчивой непримиримости к вредным привычкам.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Занимающиеся принимают участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и сдают контрольно-переводные нормативы, включающие в себя упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, силы и быстроты).

Деятельность спортивной школы строится на принципах:

- свободного выбора в раннем возрасте занятий по виду спорта;
- ориентации тренера-преподавателя на личностные интересы и способности занимающегося;

- возможность свободного самоопределения и самореализации занимающегося, (предполагает защиту ребенка от подавления, угнетения, оскорбления достоинства, в том числе и защиту от собственных комплексов, создание максимально благоприятных условий творческой самореализации);

- единство обучения, воспитания, развития.

Прогнозируемый результат спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально - этических качеств.

Критерии оценок спортивно-оздоровительного этапа:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

2.1 Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы обучения.

Учебный год в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» начинается с 1 сентября каждого календарного года.

Приём учащихся проводится на основании:

- письменного заявления родителей (законного представителя);
- медицинского заключения с допуском к занятиям по избранному виду спорта;
- копия документа, подтверждающая личность ребёнка (свидетельство о рождении, паспорт).
- копия документа, подтверждающая личность родителя (законного представителя)

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп учитываются следующие условия:

УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ОТДЕЛЕНИЯ ХОККЕЯ

Наименован. групп	Миним. возраст обуч-ся (лет)	Максим. возраст обуч-ся (лет)	Мин. количественный состав группы (чел.)	Максим. количественный состав группы (чел.)	Условия комплектования и перевода обуч-ся по годам обучения	
СОГ	1	6	8	15	30	Медицинский допуск
	2	9	11	15	30	Медицинский допуск
	3	12	14	15	30	Медицинский допуск
	4	15	18	15	30	Медицинский допуск

На спортивно-оздоровительный этап принимаются практически здоровые дети, желающие заниматься спортом в возрасте от 6 до 18 лет.

Перевод занимающихся в группу следующего этапа обучения производится согласно решению тренерского совета, выполнения нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в возрасте не должна превышать четырех лет.

Обучающиеся, не выполняющие нормативные требования по общей физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть отчислены из школы.

Контингент обучающихся на новый учебный год утверждается приказом директора учреждения до 15 октября.

2.2. Учебный план спортивной школы.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» проводится на основании годового плана – графика распределения учебных часов, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп в школе рассчитан на 46 недель в год: - 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основной задачей годового учебного плана является достижение целей поставленных для работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Учебный план предусматривает следующие предметные области:

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

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличием материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Предметные области	Соотношение в %
Теория и методика физической культуры и спорта	10
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	20
Избранный вид спорта	40
Итого:	100

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУППАХ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (6 час. в нед.)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	40нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	46
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	6	15	84
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	-	5	7	55
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	11	11	11	-	5	8	110
Всего :	23	23	23	23	21	21	23	23	23	-	16	30	249
Итого:	26	26	26	26	24	24	26	26	26	-	16	30	276

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тематика теоретических занятий

Тема 1. Развитие хоккея в России и за рубежом

История зарождения хоккея, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по хоккею. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям хоккеем. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви а так же к

специальному спортивному инвентарю при занятиях хоккеем. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям по хоккею.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий, первая помощь при травмах. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.

Тема 5. Техника.

Понятие о современной технике.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность выполнение технических приемов (обыгрыш, бросок шайбы, передачи, катание на коньках лицом и спиной вперед, выполнение силовых приемов.).

Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований по хоккею.

Виды соревнований по хоккею. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.

Тема 7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Специальная техника для подготовки льда к тренировочному процессу и соревнованиям.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 8. Разъяснительная работа по профилактике применения допинга в спорте.

Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и

способностей.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма спортсмена,
- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации,
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок,
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений

Задачами специальной физической подготовки являются:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта,
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта,
- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Избранный вид спорта:

овладение основами техники и тактики

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его

поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

3. Методическая часть.

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным деятельностью методической службы спортивной школы стало программное обеспечение образовательного процесса.

Цель методического сопровождения образовательного процесса в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» - это создание условий, обеспечивающих совершенствование и оптимизацию образовательного процесса, повысить профессиональный уровень тренеров-преподавателей спортивной школы, а так же способствовать формированию и развитию психолого-педагогической компетентности педагогических работников школы.

Основные направления и содержание методической деятельности:

- обеспечение тренеров-преподавателей актуальной информацией в области физической культуры и спорта;
- оказание консультационной помощи тренерам-преподавателям школы;
- организация и проведение методических занятий;
- утверждение методических разработок тренеров-преподавателей;
- организация повышения квалификации тренеров-преподавателей спортивной школы;
- работа по пропаганде физической культуры и спорта, обобщение и внедрение передового опыта работы;
- ведение статистического учета и анализа результатов работы спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- 3) пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- 4) медицинский контроль;
- 5) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);
- практические упражнения:
 - а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);

б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Структура занятия

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность. Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт преподавателю о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение под музыку или по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно невелика - 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;

б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;

в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;

г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с

активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание преподавателя на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Продолжительность одного занятия	Максимальное кол-во учебных час.в неделю	Кол-во рабочих недель	Режим занятий в неделю	Общее количество часов в год
Не более 2 ч.	до 6 ч	46	3 дн. x 2 ч = 6 ч	276

Продолжительность занятий определяется в академических часах (1 час = 45мин) Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Требования к экипировке и спортивному инвентарю.

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по хоккею предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивный снаряд «шайба» должен быть весом 140 г., и изготовлен из резины. У хоккеистов должна быть специальная хоккейная обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке (коньки); хоккейная клюшка, индивидуальное защитное снаряжение игрока(шлем, перчатки, налокотники, нагрудник, трусы, щитки для ног).

Для подготовки льда используется специальное оборудование: специальная машина для заливки льда.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7.	Сумка для клюшек	штук	4

Требования по технике безопасности.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры-преподаватели два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры-преподаватели должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

4. Система контроля.

4.1. Внутрешкольный контроль.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов.

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером-преподавателем и доводятся до сведения педагогического коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования учебно-тренировочного процесса на следующий учебный год.

В конце учебного года тренер-преподаватель составляет отчет по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало года;
2. Выбыли (Ф.И.);
3. Прибыли (Ф.И.);
4. Выполнение учебного материала за учебный год;

5. Анализ контрольных нормативов за учебный год;
6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины;
7. Проведение учебно-воспитательной работы с учащимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);
8. Оздоровление учащихся (место, дата, кол-во чел.);
9. Предложения.

Основным условием эффективного руководства учебно-воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи внутришкольного контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки обучающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к учебно-тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдаче контрольно-переводных нормативов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта	4,3 сек	5
		4,5 сек	4
		4,7сек	3
	Бег на коньках на 20 м	4,3 сек	5
		4,5сек	4
		4,7сек	3
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног	160 см	5
		150см	4
		140см	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37 раз	5
		32 раза	4
		28 раз	3
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед	6,3 сек	5
		6,6сек	4
		6,9сек	3
	Слаломный бег на коньках без шайбы	12,3 сек	5
		12,6сек	4
		12,9сек	3
	Челночный бег 4х9 м	11,1 сек	5
		11,4сек	4
		11,7сек	3
	Челночный бег на коньках 6х9 м	16,4 сек	5
		16,7сек	4
		17,0сек	3

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать не менее 40 баллов

4.2. Врачебный контроль.

Задачи медицинского контроля:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям спортом, оценка его перспективности, функционального состояния;
- определение переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий и условиям проживания спортсменов;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости;
- оздоровление учащихся.

На всех этапах учебно-тренировочного процесса проводится врачебно-педагогические наблюдения, начальное, углублённое и этапное обследования.

Медицинский осмотр обучающихся в спортивно-оздоровительных группах и допуск на учебно-тренировочные занятия выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года. Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовленности, антропометрические данные, функциональной подготовки фиксируются в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

4.3. Воспитательная работа.

Задачи тренеров-преподавателей в воспитательном процессе следующие:

- воспитание у обучающихся высоких моральных качеств, преданности Родине;
- создание и подкрепление сознательных мотивов для преодоления физических и психологических трудностей, неизбежных в спорте;
- выработка устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание устойчивой непримиримости к вредным привычкам.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с занимающимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных

спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- трудовые отряды и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

5.Перечень спортивных мероприятий.

Спортсмены спортивно-оздоровительного этапа подготовки имеют право выступать на соревнованиях проводимых в спортшколе, в городе в соответствии с возрастными категориями.

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная группа
1	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» по ОФП, СФП.	Все возрастные группы
2	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» по хоккею.	Все возрастные группы

6. Учебно-тренировочные мероприятия.

В соответствии с учебным планом на спортивно-оздоровительном этапе подготовки предусмотрено 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. Выезд в спортивно-оздоровительный лагерь планируется тренером-преподавателем заранее. При невозможности выехать в загородный лагерь на базе спорткомплекса может быть организован городской спортлагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

7.Перечень информационного обеспечения:

1. «Хоккей. Программа» Издательство «Советский спорт», Москва, 2006 г.,
Рецензенты: В.С. Давыдов – ЗМС, Заслуженный тренер России, Н.Н. Урюпин –
КПН, директор ПХЛ.
2. Савин В.П. «Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших
учебных заведений. Издательство «Академия», Москва, 2003 г.
3. «Хоккей. Правила соревнований», Изд. ИИХФ, 2002г.
4. Шестаков М.П. «Специальная физическая подготовка хоккеистов»: Учеб.
пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р.Черенков.-М.:
СпортАкадемПресс,2000г.
5. Маслюков А.В. «Совершенствование координационных способностей у юных
хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе
тренировки». Автореф.дис.канд.пед.наук.-Омск, 2001г.
6. Боустедт Т. «Азбука хоккея с шайбой». Учебное пособие по хоккею с шайбой
для возрастных групп от 7 до 16 лет. Физкультура и спорт, 2011 г.
7. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. «Хоккей. Программа для ДЮСШ и
СДЮШОР», Издательство "Советский Спорт", 2012г.
8. Павлов С.Е. «Секреты подготовки хоккеистов» ", Издательство:Физкультура и
спорт", 2008г.
9. Даймонд Д., Цвейг Э. «Энциклопедия хоккея. Мировой хоккей» Издательство:
"АСТ", 2014г.
- 10.Сухов В.В. «Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру»,Издательство: "Литера",
2013г
- 11.Дэйв Чемберс «Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития
мастерства» Издательство: "Олимпийская литература", 2010г.