

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 предпрофессиональная программа  
по хоккею**

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

О Г Л А В Л Е Н И Е	стр.
1. Пояснительная записка . . . . .	4
2. Нормативная часть. . . . .	5
2.1. Условия зачисления в спортивную школу и перевода обучающихся на следующие этапы обучения. . . . .	7
2.2. Учебный план спортивной школы. . . . .	8
3. Методическая часть . . . . .	15
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (нормативы общей физической и специальной физической подготовки). . . . .	19
4.2. Врачебный контроль. . . . .	22
4.3. Воспитательная работа . . . . .	22
5. Перечень спортивных мероприятий. . . . .	23
6. Учебно-тренировочные мероприятия . . . . .	24
7. Перечень информационного обеспечения. . . . .	25

## 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);

- Приказ 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).

Данная программа предназначена для подготовки спортсменов по хоккею на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.

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 ворота :средняя линия и линии ворот а также точки и круги вбрасывания красные а линии обозначающие зоны действия команд синие. Игроки выступают в специальном защитном снаряжении: хоккейной форме и вооружены специальной хоккейной клюшкой ,которой на большой скорости перемещают спортивный снаряд(шайбу). Температура льда около  $-5^{\circ}\text{C}$ .

**Правила игры.** В игре участвуют две команды по 21 человек: 4 пятерки и вратарь,6 человек всегда находятся на поле. Игра состоит из 3 периодов и 2 перерывов.

В течение одного периода команды по 5 человек на поле перемещают клюшками на большой скорости спортивный снаряд (шайбу)пытаясь забить гол в ворота соперника, другие игроки команды находятся на скамейке запасных и меняются по очереди. Период длится 20 минут чистого времени, перерыв длится 15 минут.

Победитель определяется по сумме заброшенных шайб в ворота соперника за 3 периода. В случае равенства голов после 3 периодов назначается 4 период(овертайм)длится 5 минут чистого времени, а затем назначаются булиты по 3 у каждой команды.

## **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.

### **Цели программы:**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений:

1. Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
2. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

Система 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.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки

Этап начальной подготовки. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимых навыков хоккея;
- обучение основам техники и тактики игры и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам на этом этапе также осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее повышение физического развития занимающихся;
- совершенствование физических качеств, необходимых спортсмену в избранном виде спорта;
- динамика спортивно-технических показателей;
- анализ выступления в соревнованиях;
- помощь и участие в организации и судействе соревнований.
- участие спортсменов групп спортивного совершенствования в соревнованиях различного уровня по их индивидуальному плану подготовки.

## **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);
- медицинской справки с допуском к занятиям по избранному виду спорта;
- копия документа, подтверждающая личность ребёнка ( свидетельство о рождении, паспорт ).
- копия документа, подтверждающая личность родителя (законного представителя)

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом в возрасте с 9 лет.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований общефизической и специальной подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) 1 спортивный разряд по хоккею.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Вновь прибывшие учащиеся могут быть зачислены на любой этап подготовки при условии соответствия возраста, наличия документов, подтверждающих их спортивный стаж и спортивную квалификацию, соответствующую этапу подготовки, медицинское заключение о состоянии здоровья.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится согласно решению тренерского совета на основании стажа занятий спортом, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, разница в возрасте не должна превышать четырёх лет.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут быть отчислены из школы.

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

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп учитываются следующие условия:

### **УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Наименование групп	Миним. возраст обуч-ся (лет)	Макс.количество состав группы (чел.)	Миним. наполняемость групп (чел.)	Уровень спорт.квалификации обуч-ся на конец учебного года
<b>Этап начальной подготовки</b>				
НП-1	9	30	15	К/нормат.
НП-2	10	30	14	К/нормат.
НП-3	11	30	14	К/нормат.
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
УТ-1	12	30	10	К/нормат., вып.1 юн.р.
УТ-2	13	30	10	К/нормат., вып.3 взр.р.
УТ-3	14	30	10	К/нормат.,вып.2взр.р.
УТ-4	15	30	10	К/нормат.,подтв. 2взр.р.
УТ-5	16	30	10	К/нормат., вып.1 взр.р.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
ССМ-1	17	30	6	К/нормат., подт.1 взр.р.
ССМ-2	18	30	6	К/нормат., подт.1 взр.р.

В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

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.

## **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 учебных 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. Основной задачей годового учебного плана является достижение целей поставленных для работы на этапах спортивной подготовки.

Учебный план предусматривает следующие предметные области:

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

#### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ (НП, Т, ССМ)

Предметные области	Соотношение в %
Теория и методика физической культуры и спорта	10
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	20
Избранный вид спорта	50
Итого:	100

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД ( 6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40нед.										-	6 нед. (3н.ТС)		
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
Общая физическая подготовка	7	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	-	5	7	55
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	-	5	8	110
Всего:	23	23	23	23	21	21	23	23	23	23	-	16	30	244
Итого:	26	26	26	26	24	24	26	26	26	26	-	16	30	<b>276</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД( 8 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	<b>46</b>	
Теория и методика физич. к. и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	36
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	9	17	188
Всего:	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-	15	47	332
Итого:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	-	15	47	<b>368</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД( 12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	<b>46</b>	
Теория и методика физич. К. и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	14	27	302
Всего:	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	-	22	57	502
Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	-	22	62	<b>552</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД( 18 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40нед.										-	6 нед. (3н.ТС)		<b>46</b>
Теория и методика физич. к. и спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8	80
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	-	20	57	428
Всего:	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69		34	93	748
Итого:	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	-	34	101	<b>828</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА УЧЕБНЫЙ ГОД( 24 ЧАС. В НЕДЕЛЮ )**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40нед.										-	6 нед. (3н.ТС)		<b>46</b>
Теория и методика физич. к. и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	5	5	100
Общая физическая подготовка (в т.ч. самостоят. занятия)	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	-	8	21	200
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	-	8	21	200
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	-	28	63	604
Всего:	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	-	44	105	1004
Итого:	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	-	49	110	<b>1104</b>

**Теоретическая подготовка**

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 форме (хоккейной форме) и обуви (коньки, кроссовки) 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. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях керлингом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям керлингом.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных

испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.

#### Тема 5. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др.

Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных игроков в керлинг.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств)

#### Тема 6. Техника.

Техника катания. Техника владения шайбой. Техника силовой борьбы.

Техника вратаря.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники.

#### Тема 7. 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.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### Тема 8. 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.

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

#### Тема 9. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. «Дух хоккеиста».

Психологическая подготовка юного игрока. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к игре.

Необходимость сознательного отношения игрока к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п.

Тема 10. 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) учебно-тренировочные сборы;
- 5) участие в соревнованиях;
- 6) инструкторская и судейская практика.
- 7) медицинский контроль;
- 8) медико-восстановительные мероприятия;
- 9) 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. 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, 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 ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

Группы	Максим.кол-во учебных час. в нед.	Продолжит.одного занятия	Режим занятий в неделю
<b>Этап начальной подготовки</b>			
НП-1	6	Не более 2 ч.	3 дн x 2 ч = 6 ч
НП-2	8	Не более 2 ч.	4 дн x 2 ч = 8 ч;
НП-3	8	Не более 2 ч.	4 дн x 2 ч = 8 ч;
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Т-1	12	Не более 3 ч.	4 дн x 3 ч = 12 ч
Т-2	12	Не более 3 ч.	4 дн x 3 ч = 12 ч
Т-3	18	Не более 3 ч.	6 дн x 3 ч = 18 ч или 1 дн x 2 ч = 2 ч; 4 дн x 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
Т-4	18	Не более 3 ч.	6 дн x 3 ч = 18 ч или 1 дн x 2 ч = 2 ч; 4 дн x 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
Т-5	18	Не более 3 ч.	6 дн x 3 ч = 18 ч или 1 дн x 2 ч = 2 ч; 4 дн x 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
ССМ-1,2	24	Не более 4 ч.	6 дн x 4 ч = 24 ч

#### **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
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
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 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 ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
Быстрота	Бег на 30 м старт с места	5,2 сек	5
		5,4 сек	4
		5,6сек	3
	Бег на коньках на 30 м	5,6 сек	5
		5,8сек	4
		6,0сек	3

	Бег 400 м	1мин 14сек	5
		1мин 19сек	4
		1мин 24сек	3
Сила	Приседание со штангой с весом 100% собств.веса	10раз	5
		8раз	4
		6раз	3
	Пятикратный прыжок в длину	8 м	5
		7,5 м	4
		7,0 м	3
	Подтягивание на перекладине	8 раз	5
		6 раз	4
	5 раз	3	
Координационные способности	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд	27 сек	5
		29 сек	4
		31 сек	3
	Челночный бег на коньках 6х9 м	16,4 сек	5
		16,7сек	4
		17,0сек	3
Выносливость	Бег 3000м без учёта времени		5
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		3-5

Для перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки обучающийся должен набрать не менее 30 баллов.

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать не менее 50 баллов.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	
Быстрота	Бег на 30 м старт с места	4,1 сек	5
		4,3 сек	4
		4,5сек	3
	Бег на коньках на 30 м	4,3 сек	5
		4,5сек	4
		4,7сек	3
	Бег 400 м	59 сек	5
		1мин 04сек	4
		1мин 09сек	3
Сила	Приседание со штангой с весом 100% собств.веса	22раза	5
		18раз	4
		16раз	3
	Пятикратный прыжок в длину	13 м 20 см	5
		13 м 00см	4
		12м 90 см	3
	Подтягивание на перекладине	15 раз	5
		12 раз	4
	10 раз	3	

Координационные способности	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд 21 сек	5
	23 сек	4
	25 сек	3
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м	38 сек
		40 сек
		42 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	3-5
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	5

Для перевода по годам обучения на тренировочном этапе обучающийся должен набрать не менее 30 баллов.

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать не менее 50 баллов.

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м старт с места	3,9 сек
		4,1 сек
		4,3сек
	Бег на коньках на 30 м	4,0 сек
		4,2сек
		4,4сек
	Бег 400 м	56 сек
		1 мин 00сек
		1 мин 05сек
Сила	Приседание со штангой с весом 100% собств.веса	25раза
		22раз
		20раз
	Пятикратный прыжок в длину	13 м 80 см
		13 м 50см
		13м 20 см
	Подтягивание на перекладине	18 раз
		15 раз
		12 раз
Координационные способности	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд	20 сек
		22 сек
		24 сек
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м	34 сек
		38 сек
		40 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	3-5
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	5

Для перевода по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся должен набрать не менее 30 баллов.

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать

не менее 50 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 группах начальной подготовки и допуск на учебно-тренировочные занятия по видам спорта выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года.

Диспансеризация спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства организуется по графику Омского областного врачебно-физкультурного диспансера, и проводятся два раза в год.

Результаты тестирования по общей физической и специальной подготовленностью, антропометрических данных, функциональной подготовки фиксируется 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 этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от показанного результата. Они имеют право выступать на соревнованиях различного уровня: проводимых в спортшколе, городских, региональных, всероссийских, международных в соответствии с возрастными категориями.

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная группа
1	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В.	Все обучающиеся по возрастным

	Кожевникова» по ОФП, СФП.	категориям
2	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» по хоккею.	Все обучающиеся по возрастным категориям
3	Первенство города Омска по хоккею	Все обучающиеся по возрастным категориям
4	Первенство Омской области по хоккею	Все обучающиеся по возрастным категориям
5	Региональные, всероссийские турниры	Все обучающиеся по возрастным категориям
6	Первенство России	Все обучающиеся по возрастным категориям, начиная с 11 лет

## **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.

На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства при подготовке к соревнованиям необходимо планировать:

- Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России,
- Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям,
- Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации

Продолжительность сборов от 14 до 18 дней, оптимальное число участников сбора определяется тренерами и администрацией БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова».



## **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.