

**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 с мячом**

Срок реализации 11 лет.

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

Президент РОО  
«Федерации хоккея с мячом Омской  
области»  
\_\_\_\_\_ А.Г. Кузнецов

Авторы-составители:  
директор- Бернатовичюс Д.А.  
инструктор-методист: Никитина С.В.  
инструктор-методист: Андреев Т.М.

Омск 2015

ПРОГРАММУ РАЗРАБОТАЛИ В 2015 году  
работники БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»:

Бернатавичюс Д.А. – директор;

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 И Естр.

1. Пояснительная записка . . . . .	4
2. Нормативная часть.	
2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы. . . . .	5
2.2. Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие и этапы обучения. . . . .	7
2.3. Режим работы спортивной школы. . . . .	7
3. Методическая часть.	
3.1. Учебный план спортивной школы. . . . .	8
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (контрольно-переводные нормативы). . . . .	13
4.2. Врачебный контроль. . . . .	14
4.3. Воспитательная работа . . . . .	14
5. Перечень спортивных мероприятий. . . . .	16
6. Учебно-тренировочные мероприятия . . . . .	16
7. Используемые документы, литература . . . . .	17

## 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» составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утвержденным приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013г. № 149), разработанным на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом Учреждения.

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  $-5^{\circ}\text{C}$ .

**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.**

### **2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.**

Основной деятельностью 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 неприимости 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.

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.).

### **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.

### **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).

### **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.

## **2.2 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 спортивно-оздоровительный этап принимаются практически здоровые дети, желающие заниматься спортом в возрасте от 7 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 четырёх 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.

### 2.3. Режим работы спортивной школы.

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	7	8	15	30	Медицинский допуск
	2	9	10	15	30	Медицинский допуск
	3	10	12	15	30	Медицинский допуск
	4	12	15	15	30	Медицинский допуск
	5	15	18	15	30	Медицинский допуск

#### 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 = 45 мин)

Занятия должны начинаться не ранее 08.00 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.

### 3. Методическая часть.

#### 3.1. 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.)**

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				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 с мячом 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 с мячом. 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 выполнения технических приемов (обыгрыш, бросок мяча, передачи, катание на коньках лицом и спиной вперед, выполнение силовых приемов.).

### Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований по хоккею с мячом.

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.

## **4. Система контроля.**

### **4.1. Внутришкольный 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 сдачи контрольно-переводных нормативов.

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

№	Тесты	возраст														
		7-8			8-10			10-12			12-15			15-18		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Отжимание в упоре лежа	28	24	18	35	31	24	40	36	29	45	40	35	50	45	40
2	Бег 60 м	11,1	11,4	11,7	10,9	11,1	11,4	10,5	10,8	11,0	9,6	9,9	10,3	8,9	9,2	9,5
3	Прыжок в длину с места	165	161	150	172	166	155	174	171	160	195	188	180	201	193	185
4	Бег 300 м	62,5	64,5	68,5	61,0	63,5	67,0	59,0	60,5	63,5	55,1	55,9	56,6	52,6	53,7	54,7

### 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. 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 вос-

питания 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Возрастная группа</b>
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.Используемые документы, литература:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ  
"Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ  
"О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554  
"О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"
4. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Постановление Администрации города Омска от 02.10.2013г. № 1100-п «Об отраслевой системе оплаты труда в муниципальных учреждениях, подведомственных департаменту по делам молодёжи, физической культуры и спорта Администрации города Омска».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
7. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей»
8. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» В.А. Быстров  
Санкт-Петербург 2000год.
9. «Хоккей. Программа» Издательство «Советский спорт», Москва, 2006 год,  
Рецензенты: В.С. Давыдов – ЗМС, Заслуженный тренер России, Н.Н. Урюпин – КПН, директор ПХЛ.
- 10.«Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших учебных заведений. Савин В.П. Издательство «Академия», Москва, 2003 год.