

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
«С ДЮСАШОР А.В. Кожевникова»
Д.А. Бернатовичюс
Приказ № 85
от «02» июня 2015г.

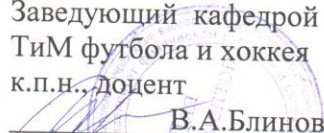


Дополнительная предпрофессиональная программа

по хоккею с мячом

Срок реализации 8 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
работники БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»:

Бернатавичюс Д.А. – директор;
Андреев Т.М. – инструктор-методист
Никитина С.В. – 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.	
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.	9
2.3. Режим работы спортивной школы.	10
3. Методическая часть.	
3.1. Учебный план спортивной школы.	11
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (контрольно-переводные нормативы).	17
4.2. Врачебный контроль.	19
4.3. Воспитательная работа	20
5. Перечень спортивных мероприятий.	21
6. Учебно-тренировочные мероприятия	21
7. Используемые документы, литература	22

1. Пояснительная записка

1. 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.
2. 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.
3. Дополнительная общеразвивающая программа (далее-программа) по хоккею с мячом для БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом (утвержденным приказом Минспорта РФ от 26.12.2014г. № 1079), разработанным на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом Учреждения.
4. Программа предназначена для подготовки спортсменов по хоккею с мячом на спортивно-оздоровительном этапе. В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.
5. **Хоккей с мячом** — зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволяют полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени (2 тайма по 45 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в воротасоперника
6. **Игровое поле и инвентарь.**
7. По размерам поле для хоккея с мячом практически идентично футбольному, и представляет собой прямоугольную площадку длиной 90 — 110 и шириной 50 — 70 метров, залитую льдом.

8. **Ворота** изготавливаются из деревянных брусков или обшитых деревянными планками металлических труб. Внутренние размеры ворот составляют 210 см по высоте и 350 см по ширине. Для устойчивости к воротам крепятся боковые и задние рамы. Кроме сетки по боковым и задней кромке ворот, внутри ворот на небольшом расстоянии от кромки поля подвешивается гасящая сетка, свободно спадающая на лед. Ворота должны быть устойчивыми, но подвижными — вмораживать стойки ворот в лед правилами запрещено.
9. **Клюшка**, используемая в хоккее с мячом по форме отличается от принятых в хоккее с шайбой — крюк на клюшках для хоккея с мячом выгнутый, а не прямой. Клюшки состоят из ручки и крюка, длина клюшки по наружной стороне сгиба не превышает 125 см, а ширина крюка не может быть больше 6,5 см. Вес клюшки не превышает 450 грамм.
10. **Мяч**. Для игры используется маленький мячик диаметром примерно 63 мм и весом около 60 грамм. Правила требуют, чтобы мяч был окрашен в яркий цвет. В течение долгого времени в России использовались мячи оранжевого цвета, в настоящее время чаще используются малиновые мячи.

2.Нормативная часть.

2.1.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.

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 с мячом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками хоккея с мячом;
- 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.

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.).

Требования к экипировке и спортивному инвентарю.

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

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 этапа начальной подготовки:

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

Критерии оценок этапа начальной подготовки:

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

Прогнозируемый результат учебно-тренировочного этапа:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по хоккею с мячом;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с мячом;
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов.

Критерии оценки учебно-тренировочного этапа:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными

- особенностями занимающихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по хоккею с мячом;
- освоение теоретического раздела программы.

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 этап начальной подготовки (НП) 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, выполнившие норматив 2,3 и 1 юношеских разрядов на конец года.

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, медицинскую справку 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.

2.3. Режим работы спортивной школы.

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
Этап начальной подготовки				
НП-1	9-10	20	14	К/нормат.
НП-2	10-11	20	14	К/нормат.
НП-3	11-12	20	14	К/нормат., Вып. 1-3 юн.р.
Учебно-тренировочный этап				
УТ-1	12-13	20	12	К/нормат.Вып. 3 взр.р.
УТ-2	13-14	20	12	К/нормат.Подтв. 3 взр.р.
УТ-3	14-15	20	12	К/нормат. Вып.2 взр.р.
УТ-4	15-16	20	12	К/нормат. Подтв. 2 взр.р.
УТ-5	16-17	20	12	К/нормат. Вып. 1 взр.р.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Группы	Максим.кол-во учебных час. в нед.	Продолжит.одного занятия	Режим занятий в неделю
Этап начальной подготовки			
НП-1	6	Не более 2 ч.	3 дн х 2 ч = 6 ч
НП-2	8	Не более 2 ч.	3 дн х 2 ч = 6 ч; 1 дн х 3 ч = 3 ч (с перерывом на отдых)
НП-3	8	Не более 2 ч.	3 дн х 2 ч = 6 ч; 1 дн х 3 ч = 3 ч (с перерывом на отдых)
Учебно-тренировочный этап			
УТ-1	12	Не более 3 ч.	4 дн х 3 ч = 12 ч
УТ-2	12	Не более 3 ч.	4 дн х 3 ч = 12 ч
УТ-3	18	Не более 3 ч.	6 дн х 3 ч = 18 ч или 1 дн х 2 ч = 2 ч; 4 дн х 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
УТ-4	18	Не более 3 ч.	6 дн х 3 ч = 18 ч или 1 дн х 2 ч = 2 ч; 4 дн х 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)
УТ-5	18	Не более 3 ч.	6 дн х 3 ч = 18 ч или 1 дн х 2 ч = 2 ч; 4 дн х 4 ч = 16 ч(с перерывом на отдых)

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.

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.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ ПО НЕДЕЛЯМ

Период спортивной подготовки	Кол-во недель занятий в год в спортшколе	Кол-во недель занятий в спортлагере	Общее кол-во недель занятий в году
НП-1	33	3	36
НП-2, 3	35	3	38
УТГ-1, 2	37	3	40
УТГ-3, 4, 5	39	3	42

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

Учебный план предусматривает следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- текущие и контрольно-переводные нормативы.

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 ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Разделы подготовки	Этапы подготовки (соотношение в %)	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
Теоретическая подготовка	4	4
Общая физическая подготовка	31	20
Специальная физическая подготовка	31	24
Техническая подготовка	20	30
Тактическая подготовка	4	6
Участие в соревнованиях	8	10
Инструкторская и судейская практика	-	1
Восстановительные средства	-	3
Контрольные нормативы	2	2
Итого:	100	100

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 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	
	40 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)	
Теоретическая подготовка	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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (8 час. в нед.)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.									-	6 нед. (3н.ТС)		46	
Теоретическая подготовка	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 (с	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	368

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (12 час. в нед.)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.									-	6 нед. (3н.ТС)		46	
Теоретическая подготовка	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	552

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ТРЕТЬЕГО,
ЧЕТВЁРТОГО И ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (18 час. в нед.)**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.										-	6 нед. (3н.ТС)		46
Теоретическая подготовка	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	756
Итого:	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	-	34	101	828

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 с мячом в России и за рубежом

История зарождения хоккея с мячом, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по хоккею с мячом. 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 с мячом. 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 с мячом. 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 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 с мячом. 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.

Техническая и тактическая подготовка

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 ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 10,2 с)
	Бег на 20 м на коньках (не более 4,4 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,3 с)
	Челночный бег 4 х 9 м на коньках (не более 11,2 с)
	Бег на коньках на 40 м, включая 20 м спиной вперед (не более 11,5 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,8 с)
	Бег 200 м (не более 40 с)
	Бег на 30 м на коньках (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с)
	Челночный бег на коньках 6 x 9 м (не более 16,6 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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 учебно-тренировочных групп 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 имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от показанного результата. Они имеют право выступать на соревнованиях проводимых в спортшколе, в городе в соответствии с возрастными категориями.

Спортсмены тренировочного этапа выступают на соревнованиях всех категорий, но при условии достижения 14-и лет и в зависимости от имеющегося спортивного разряда или звания.

№ 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 с мячом.	Все возрастные группы
3	Первенство города Омска по хоккею с мячом	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" (не вступило в силу)
7. Приказ Министерства спорта РФ от 26.12.2014 г. № 1079 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.
8. Фатеева, О.А., Фатеев, Г.В. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Иркутск: Папирус, 2008.
9. Сиренко, Ю.И. Актуальные проблемы развития русского хоккея // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Сб. ст. Омск: СибГУФК, 2005. С. 105–107.

10. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1–4-го года обучения: Учебное пособие [текст] / Ю.И.Сиренко. Омск: СибГУФК, 2006. 132 с.