**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»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Рассмотрена: на заседании  педагогического совета  Протокол № 9  от «26» августа 2019г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор БУ ДО города Омска  «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А. Бернатавичюс  Приказ №  От « » 20 г. |

**Наименование программы:**

**Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня сложности в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей.**

Срок реализации программы 8 лет.

|  |  |
| --- | --- |
| Рецензенты:  Заведующий кафедрой  ТиМ футбола и хоккея  к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Блинов  Президент РОО  «Федерация хоккея Омской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Киргинцев | Разработчики программы:  инструктор-методист: С.О. Булушев  тренер-преподаватель: П.С. Стрельников |

Омск 2019

О Г Л А В Л Е Н И Е

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. | Пояснительная записка………………………………………………………… 3 |
| 1.1. | Направленность, цели и задачи ………………………………3 |
| 1.2. | Краткая характеристика хоккея как вида спорта……………………………………………………………4 |
| 1.3.  1.4.  1.5.  1.6. | Минимальный возраст детей для зачисления на обучения….5  Минимальное количество обучающихся в группах………….5  Срок обучения…………………………………………………..6  Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися………………………………………………….6 |
| Раздел 2.  2.1.  2.2. | Учебный план…………………………………………………..13  Календарный учебный график………………………………..16  Расписание учебных занятий…………………………………23 |
| Раздел 3. | Методическая часть……………………………………………………………..23 |
| 3.1.  3.2.  3.3.  3.4.  3.5. | Методика и содержание работы по предметным областям…23  Рабочие программы по предметным областям……………..25  Объемы учебных нагрузок…………………………………..38  Методические материалы……………………………………45  Методы выявления и отбора одаренных детей……………..51 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы…………………………………………………….52 |
| Раздел 4.  4.1.  4.2.  4.3.  Раздел 5.  5.1.  5.2. | План воспитательной и профориентационной работы………………………………………………………….54  Групповая и индивидуальная работа с обучающимися……..57  Научная, творческая, исследовательская работы  Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий………..58  Система контроля………………………………………..58  Комплекс контрольных упражнений…………………….59  Перечень тестов и вопросов по текущему контролю освоения теоретической части Программы…………………………61 |
| 5.1.  5.2. | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………66 |
|  |  |
| Раздел 6. | Перечень информационного обеспечения……………………………………..70 |
| 6.1. | Список литературных источников……………………………………………. 70 |
| 6.2. | Перечень Интернет-ресурсов…………  ……………………………………….. 70 |

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Представленная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта хоккей (далее Программа) бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» (Школа) разработана на основании следующих нормативных документов:

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

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

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «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»;

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

-Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по хоккею имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Образовательная деятельность осуществляется на государственном русском языке Российской Федерации. **Форма обучения** очная. **Формы проведения занятий:** аудиторные (теоретические) и внеаудиторные. **Формы промежуточной аттестации:** контрольно-переводные нормативы (нормативы общей физической и специальной физической подготовки), зачет по теории и методике физической культуры и спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
6. отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
7. подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного и тренировочного процессов (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям базового и углубленного уровней сложностей, с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных способностей, обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа направлена на:

-отбор одаренных обучающихся;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта хоккея;

-подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

1) требования проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей;

2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях хоккеем.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса на базовом и углубленном уровнях сложности.

**1.2. Краткая характеристика хоккея как вида спорта**

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его попу­лярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических дей­ствий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

**Игровое поле и инвентарь.** Площадка для хоккея представляет собой прямоугольное поле с полукруглыми углами. Его длина может варьироваться от 58 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). Поверхность ледовой площадки перед каждым занятием необходимо подготавливать специальным оборудованием в виде ледоуборочного комбайна, это значительно поможет понизить риск получения травмы и создаст оптимальную поверхность льда для осуществления тренировочного занятия.

**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 буллиты по 3 у каждой команды.

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 обучающихся 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.

**Специфика организации обучения.**

В настоящей программе выделены два уровня сложности: базовый и углубленный (БУС, УУС).

**На базовый уровень сложности зачисляются дети, желающие заниматься хоккеем и имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям физической культуры и спортом, к физкультурным, спортивным мероприятиям, выполнению нормативов ГТО, соревнованиям.**

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же уровне сложности.

С учетом специфики вида спорта хоккей определяются следующие особенности тренировочного процесса:

-комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

**1.3. и 1.4. Минимальный возраст детей для зачисления в группы на обучение и минимальное количество в группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование групп | Минимальный возраст обучающегося | Максимальное количество (чел) | Минимальное количество (чел.) | Уровень спорт. квалификации обуч-ся на конец учебного года |
| **Этап базовый уровень сложности** | | | | |
| БУС-1 | 8 | 30 | 12 | К/нормат. |
| БУС-2 | 9 | 30 | 12 | К/нормат. |
| БУС-3 | 10 | 30 | 12 | К/нормат., |
| БУС-4 | 11 | 30 | 12 | К/нормат., |
| БУС-5 | 12 | 30 | 12 | К/нормат., |
| БУС-6 | 13 | 30 | 12 | К/нормат., |
| **этап углубленный уровень сложности** | | | | |
| УУС-1 | 14 | 30 | 12 | К/нормат. |
| УУС-2 | 15 | 30 | 12 | К/нормат. |

**1.5 Срок обучения:** Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

**1.6** **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися является:** Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта хоккей;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккеем.

- 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;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

1. **базовый уровень сложности** – в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: Продолжительность этапа 6 лет.

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«общая физическая подготовка»:**

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

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

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

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих, физических упражнений;

-формирование социально-значимых качеств личности;

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

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«вид спорта хоккей»:**

-развитие физических качеств (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта хоккей;

-овладение основами техники и тактики вида спорта хоккей;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

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

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, знание основ судейства по хоккею.

В предметной области **«различные виды спорта и подвижные игры»:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами хоккея и подвижных игр;

-умение развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы;

В предметной области **«развитие творческого мышления»:**

-развитие изобретательности и логического мышления;

-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, -самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области **«акробатика»:**

-умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта хоккей;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков пластичности, импровизации.

В предметной области **«специальные навыки»:**

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для хоккея специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества для хоккея;

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

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

В предметной области **«спортивное и специальное оборудование»:**

знание устройства спортивного и специального оборудования хоккея;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Обучающиеся после **первого года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
* элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
* общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
* характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий;
* основы здорового питания;
* историю развития хоккея в мире, в стране, в регионе, в городе;
* места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в хоккей;
* основные термины игры;
* правила безопасности во время занятий хоккеем, профилактику травматизма.

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

* общеразвивающие упражнение и комплексы;
* комплексы общеподготовительных упражнений;
* бег с различной скоростью и на разные дистанции;
* разновидности бега и перемещений;
* демонстрировать упражнения на сопротивление с партнёром;
* упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами хоккея;

- Выполнение элементов техники катания на коньках « фонарик», «полу фонарик правой, левой ногой». Переступание, виражи.

- Выполнение элементов техники владения клюшкой перебирание шайбы, держать шайбу на крюке при выполнении поворотов.

-Выполнение элементов техники броска, правильный хват клюшки, отрывание шайбы от поверхности льда.

- Выполнение техники приема шайбы, выполнение уступающего движения при приема шайбы.

- Применение способов самостраховки при неожиданном падении.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **второго года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* развитие спорта в России, олимпийское движение;
* о единой спортивной классификации и ее значении;
* структуру российских соревнований по хоккею;
* о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
* использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма;
* значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
* методы и формы самоконтроля за физическим развитием;
* тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма;
* основы и средства общей и специальной физической подготовки;
* основные требования по физической подготовке, предъявляемые к хоккеистам различного возраста;
* взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов;
* классификация и терминология технических приемов;
* понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
* значение тактических заданий, которые даются хоккеистам на игру;
* как провести разбор правил игры; права и обязанности игроков, роль капитана команды, его права и обязанности;
* обязанности судей и оганизацию судейства.

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

* общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений*;*
* специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
* перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;
* упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость;
* задания и упражнения из других видов спорта: кувырки, прыжки, метания мяча;
* играть в подвижные игры;
* контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

-Переступание спиной, лицом вперед.

- Выполнение финтов: « под себя с удобной стороны», « под себя с неудобной стороны», « под себя не удобной стороной крюка с удобной стороны» .

- Выполнение броска в указанную часть ворот.

- Выполнение точных передач.

- Выполнение тактических задач в обороне и в атаке.

- Выбор правильного местонахождения на площадке.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **третьего года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* российские и международные юношеские соревнования;
* федерация хоккея России, лучшие российские команды, тренеры, игроки;
* понятие о калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности учебных занятий, питание в соревновательный период;
* меры предупреждения переутомления;
* значение активного отдыха для занимающихся;
* характерные травмы хоккеистов профилактика и меры их предупреждения;
* о пагубном вреде курения и употребления алкоголя;
* антидопинговая политика в спорте;
* меры предупреждения переутомления;
* основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения;
* понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
* основные методы развития волевых качеств;

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

* общеразвивающие упражнение и комплексы;
* комплексы общеподготовительных упражнений;
* упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
* бег с различной скоростью и на разные дистанции;
* разновидности бега и перемещений;
* подвижные игры по правилам хоккея, спортивные игры;
* комплексы упражнений развивающие физические кондиции хоккеистов;
* упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;
* контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

* играть в хоккей, участвовать в соревнованиях;
* применять способы самостраховки при неожиданном падении;
* выполнять контрольно-тестовые упражнения по технической подготовке.
* Техника катания совершенствование техники катания лицом вперед, спиной вперед.
* Броски в указанную мишень.
* Тактические схемы игры в большинстве и меньшенстве.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **четвертого года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* тренировка как процесс формирования двигательных навык­ов и расширения функциональных возможностей организма;
* физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;
* единую всероссийскую спортивную классификацию;
* класси­фикационные нормы и требования к хоккею;
* основные методы развития и совершенство­вания волевых качеств, психологической подготовки хоккеистов впроцессе спор­тивной тренировки;
* об успехах в современном хоккее и пути его дальнейшего развития;

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

* анализ выполнения различных техниче­ских приемов, ошибки и методы их устранения;
* комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
* упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
* бег с различной скоростью и на разные дистанции;
* составлять индивидуальные планы тренировки;
* подвижные игры с элементами хоккея, спортивные игры;
* комплексы упражнений развивающие физические кондиции хоккеистов;
* упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, формирующие технические навыки занимающихся ;
* контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке;

**будут демонстрировать** в предметной области «вид спорта»:

- катание лицом, спиной вперед совершенствование.

- нескольких видов броска шайбы.

- Безошибочное выполнения передачи, прием шайбы в радиусе 2х метров вокруг себя.

- Выполнять групповые тактические взаимодействия;

-Выполнять индивидуальные действия против противника;

-Индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в атаке;

-Индивидуальные задания, задания в парах и малыми группами в защите;

-Играть в хоккей, участвовать в судействе учебных игр;

-Применять способы самостраховки при неожиданном падении;

-Принимать участие в соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **пятого года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* понятие о тренировке и «спортивной форме»;
* о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
* антидопинговая политика в спорте;
* характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях по хоккею;
* взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
* о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании ин­дивидуальных занятии;
* о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям хоккеем. Оказание первой доврачеб­ной помощи.
* требования к организации и проведению соревнований;
* особенности организации и проведения соревнований по кхоккею;

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

* общеразвивающие упражнение и комплексы с предметом и без, в парах;
* комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
* упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
* бег с различной скоростью и на разные дистанции;
* разновидности перемещений c мячом и без мяча;
* подвижные игры с элементами хоккея;
* комплексы упражнений развивающие физические кондиции хоккеистов;
* упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

* - Свободное перемещение на льду в любых направлениях, с применением различных способов передвижения.
* - Выполнение бросков с заданной силой.
* Выполнение взаимодействий в различных игровых ситуациях
* участвовать в соревновательной деятельности;

**Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня** обучающиеся после **шестого года** обучения **будут знать** *по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:*

* понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;
* понятия «допинг и спорт», понятие «чистый спортсмен»;
* о значении, содержании и ведении дневника спортс­мена;
* тактику игроков команды;
* коллективную и ин­дивидуальную игру, их сочетание, перспективы развития тактики игры;
* место и роль тестирования по конт­рольным нормативам в решении задач по всесторонней физиче­ской подготовке занимающихся хоккеем;
* действия судьи, тренера-преподавателя, игроков во время соревновательной деятельности, понятие «Честная игра»;
* методы обучения технико-тактическим действиям, их со­вершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, твор­ческие задания;

**будут уметь выполнять** *по предметной области «общая физическая подготовка»:*

* разбор проведенной игры;
* анализ игры всей команды, отдель­ных звеньев, игроков;
* комплексы общеподготовительных упражнений;
* упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
* тактический план игры;
* упражнения на силу, выносливость, гибкость;
* подвижные игры с элементами хоккея;
* судейство учебных игр по правилам;
* контрольно-тестовые упражнения;
* комплексы упражнений развивающие физические кондиции занимающихся хоккеем;
* упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

**будут демонстрировать** *в предметной области «вид спорта»:*

* - Выполнение элементов техники катания в сложившейся игровой ситуации.
* - Выполнение эффективного броска.
* Выполнять групповые тактические взаимодействия;
* Выполнять индивидуальные действия против противника;
* Играть в хоккей;
* Применять способы самостраховки при неожиданном падении;
* Участвовать в соревновательной деятельности.

2. **углубленный уровень сложности** - **в предметной области** «теоретические основы физической культуры и спорта»: Продолжительность этапа 2 года.

-знание истории развития хоккея.;

-знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

-знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

-знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по хоккею, а также условий выполнения этих норм и требований;

-знание основ спортивного питания.

**В предметной области** «общая и специальная физическая подготовка»:

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

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

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по хоккею;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по хоккею.

**В предметной области** «основы профессионального самоопределения»:

-формирование социально-значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыты работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**В предметной области** «вид спорта»:

-обучение и совершенствование техники хоккея;

- обучение и совершенствование тактики хоккея;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

-значение требований федерального стандарта спортивной подготовки по хоккею;

-формирование мотивации к занятиям по хоккею;

-знание официальных правил соревнований по хоккею, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»:

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

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по хоккею.

**В предметной области** «специальные навыки»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для хоккея специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по хоккею;

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

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

**В предметной области** «спортивное и специальное оборудование»:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по хоккею;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Предусматривается программой участие обучающихся (спортивный судья, зритель) в физкультурных и спортивных мероприятиях и иных видах практических занятий, организатором которых являются федеральный орган власти.

**Раздел 2. Учебный план по образовательной программе** базового уровня сложности иуглубленного уровня сложности

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта (хоккей) включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет. Основными формами занятий в спортивных школах являются:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

-самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;

-лекции и беседы;

-инструкторско-методические занятия;

-участие в соревнованиях различного ранга.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта хоккей;

-разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании 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 с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта хоккей, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта хоккей, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

При планировании тренировочного процесса в СДЮСАШОР разрабатываются следующие документы: учебный план; годовые графики распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки; месячные поурочные рабочие планы; расписание занятий; журналы учета занятий; дневники самоконтроля.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в году - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

На основании учебного плана составляются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки хоккеистов по годам обучения.

На основании дополнительной предпрофессиональной программы и учебного плана тренер имеет право разрабатывать рабочие поурочные планы (для каждой группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение учебного года и их уровень.

В штате организации может предусматриваться наличие тренеров по общефизической подготовке.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

Планирование 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 тренировочного процесса. Программный материал для учебных групп в школе рассчитан на 42 недели в год: - 39 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 подготовки.

Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного

уровня в области физической культуры и спорта

по виду спорта "хоккей"

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.А. Бернатавичюс

Приказ № от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график (I часть)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | Сентябрь | | | | 29.09-05.10 | Октяб. | | | 27.10-02.11 | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | 29.12-4.01 | Январь | | | 26.01-1.02 | Февраль | | | 23.02-1.03 | Март | | | | 30.03-5.04 |
| 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |
| **1** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| П | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2,3** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |
| П | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| С |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4,5** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 |
| С |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| С |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Ш |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| С |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| С |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Ш |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график (II часть)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Сводные данные** | | | | | | |
| Апр. | | | 27.04-3.05 | Май | | | | Июнь | | | | 29.06-5.07 | Июль | | | 27.07-2.08 | Август | | | | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 06-12 | 13-19 | 20-26 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **168** |
|  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **126** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **252** |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **14** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **336** |
|  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **280** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **355** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **334** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **504** |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **397** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |

Условные Теоретические Практические Самостоятельная Промежуточная Итоговая Каникулы

обозначения: занятия занятия работа аттестация аттестация

**П С Э III =**

**II. План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 |
| **Общий объем часов** | | **1764** |  |  |  |  |  | **168** | **252** | **252** | **336** | | **336** | **420** |
| 1. | **Обязательные предметные области** | **1216** |  |  |  |  |  | **110** | **172** | **172** | **234** | | **234** | **294** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 182 |  |  |  |  |  | 16 | 28 | 28 | 34 | | 34 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 524 |  |  |  |  |  | 50 | 74 | 74 | 100 | | 100 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 510 |  |  |  |  |  | 44 | 70 | 70 | 100 | | 100 | 126 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **548** |  |  |  |  |  | **58** | **80** | **80** | **102** | | **102** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 200 |  |  |  |  |  | 26 | 32 | 32 | 34 | | 34 | 42 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 87 |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 17 | | 17 | 21 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 87 |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 17 | | 17 | 21 |
| 2.4 | Акробатика | 87 |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 17 | | 17 | 21 |
| 2.5 | Специальные навыки | 45 |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 9 | | 9 | 11 |
| 2.6 | Спортивное и специальное оборудование | 42 |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 8 | | 8 | 10 |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **220** |  | **220** |  |  |  | **30** | **36** | **36** | **38** | | **38** | **42** |
| **4.** | **Практические занятия** | **1441** |  |  | **1441** |  |  | **126** | **200** | **200** | **280** | | **280** | **355** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 45 |  |  |  |  |  | 5 | 7 | 7 | 8 | | 8 | 10 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 1351 |  |  |  |  |  | 116 | 186 | 186 | 264 | | 264 | 335 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 45 |  |  |  |  |  | 5 | 7 | 7 | 8 | | 8 | 10 |
| 5. | **Самостоятельная работа** | **90** | **90** |  |  |  |  | **10** | **14** | **14** | **16** | | **16** | **20** |
| 6. | **Аттестация** | **13** |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **3** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 10 |  |  |  | **10** |  | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 3 |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | |  | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Общий объем часов** | | **924** |  |  |  |  |  | **420** | **504** |  |  |  |  |
| 1. | **Обязательные предметные области** | **630** |  |  |  |  |  | **294** | **336** |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 84 |  |  |  |  |  | 42 | 42 |  |  |  |  |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 84 |  |  |  |  |  | 42 | 42 |  |  |  |  |
| 1.3. | Вид спорта | 231 |  |  |  |  |  | 105 | 126 |  |  |  |  |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 231 |  |  |  |  |  | 105 | 126 |  |  |  |  |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **294** |  |  |  |  |  | **126** | **168** |  |  |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 63 |  |  |  |  |  | 21 | 42 |  |  |  |  |
| 2.2 | Судейская подготовка | 63 |  |  |  |  |  | 21 | 42 |  |  |  |  |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 42 |  |  |  |  |  | 21 | 21 |  |  |  |  |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 42 |  |  |  |  |  | 21 | 21 |  |  |  |  |
| 2.4 | Акробатика | 42 |  |  |  |  |  | 21 | 21 |  |  |  |  |
| 2.5 | Специальные навыки | 22 |  |  |  |  |  | 11 | 11 |  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивное и специальное оборудование | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **84** |  | **84** |  |  |  | **42** | **42** |  |  |  |  |
| **4.** | **Практические занятия** | **731** |  |  | **731** |  |  | **334** | **397** |  |  |  |  |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 314 |  |  |  |  |  | 314 | 314 |  |  |  |  |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 5. | **Самостоятельная работа** | **40** | **40** |  |  |  |  | **20** | **20** |  |  |  |  |
| 6. | **Аттестация** | **5** |  |  |  |  |  | **2** | **3** |  |  |  |  |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 2 |  |  |  | **2** |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 3 |  |  |  |  | **3** |  | 3 |  |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ

Директор БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.А. Бернатавичюс

Приказ № от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**2.2 РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ на 2019\2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения | Место проведения | Педагогический  работник |
|  |  |  |  |  |  |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным деятельности 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 также 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 3 составные части занятия: подготовительную, основную и заключительную.

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

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

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

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

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

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

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

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

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

Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

На углубленный уровень сложности зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований общефизической и специальной подготовки.

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 педагогического совета на основании стажа занятий спортом, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

При невыполнении нормативов обучающихся (занимающихся)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 двух лет.

Обучающиеся (занимающиеся), не выполнившие контрольно-переводные нормативы могут быть отчислены в соответствии с уставом учреждения или остаться повторно на этапе.

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

Продолжительность занятий определяется в академических часах (1час = 45мин)

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.

**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.

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.

Результатом освоения программы по хоккею является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В предметной области «теоретических основы физической культуры и спорта для базового уровня»**

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.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по хоккею; федеральные стандарты спортивной подготовки по хоккею, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

-основы спортивной тренировки:

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**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.

**Различные виды спорта и подвижные игры:** игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как, впрочем, и игнорировать использование для решения педагогических задач на разных этапах спортивной подготовки. В программе подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта (игры с бегом, прыжками, метаниями на лыжах и пр.) Игровой метод является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического действия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества.

**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.

**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).

Проведение тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья жизни спортсменов;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:

- вводный – (со всеми вновь поступившими на программу спортивной подготовки);

- первичный – при начале проведения тренировочных занятий -ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;

- повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

- внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

- целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений само страховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

**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, защита области, паха).

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

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Клюшка для игры в хоккей | штук | 40 |
| 3. | Гетры | пар | 30 |
| 4. | Панцирь (защита груди и шеи) | штук | 30 |
| 5. | Защита на вратаря комплект (Защита ног, коньки, шлем, ловушка, блин, защита груди и живота, хоккейные трусы, защита области паха клюшка  вратарская) | комплектов | 4 |
| 5. | Коньки хоккейные | пара | 30 |
| 6. | Майка | штук | 30 |
| 7. |  |  |  |
|  | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 4. | Шайба | штук | 50 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 5. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 7. | Сумка для клюшек | штук | 4 |
| 8 | Мяч Баскетбольный | Штук | 2 |
| 9 | Мяч Гандбольный | Штук | 2 |
| 10 | Мяч Футбольный | штук | 2 |
| 11 | Сумка для клюшек | штук | 4 |

Структура рабочих программ содержит следующие предметные области:

- Теория и методика физической культуры и спорта

- Общая физическая подготовка

- Избранный вид спорта

-Специальная физическая подготовка.

**В предметной области «теоретических основы физической культуры и спорта для углубленного уровня»**

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- 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.

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки;

-требования техники безопасности при занятиях хоккеем:

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

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

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви 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.

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).

Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям хоккеем.

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.

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 трени­ровки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической под­готовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных игроков в хоккее.

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

**Общая и специальная физическая подготовка**

ОФП должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

СФП должна развивать физические качества специфичные для хоккея, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Примерные сензитивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные** **показатели,** **физические** **качества** | **Возраст,** **лет** | | | | | | | | | |
| **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Судейская подготовка;** необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. Знание этики поведения спортивных судей. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта хоккей.

Спортсмены должны принимать участие в судействе городских, областных соревнований в роли судьи, секретаря, знать виды и программу 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Судейская практика | Знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и нарушений. | Умение пользоваться измерительными приборами (циркули разных видов, рулетка) для разрешения спорных ситуаций. Умение вести протокол и выставлять счет на табло. | Умение использовать временное табло.  Судейство контрольных игр на тренировках. |

**Специальные навыки;** Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

\неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств, занимающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

**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 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| БУС 1 | БУС 2 | БУС 3,4 | БУС 5,6 | УСС 1 | УСС 2 |
| Развитие хоккея в России и за рубежом | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 2 | 2 | 2,5 | 3 | 4 |
| Техника катания на коньках | 1 | 2 | 2 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Основы методики тренировки. | 1 | 2 | 2 | 2 | 0,5 | 0,5 |
| Психологическая и интеллектуальная подготовка. | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Правила, организация и проведение соревнований по хоккею. | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Спортивный инвентарь и оборудование. | 1 | 2 | 2 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Антидопинг | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО: | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |

**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. 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 хоккеем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям хоккеем.

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 хоккее.

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.

**Общая физическая подготовка (ОФП) Этапы БУС**

ОФП должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100метров. Повторное преодоление отрезков 20- 30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплывание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 3 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-5 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью.

**Общая и специальная физическая подготовка (СФП) Этапы УУС 1,2**

ОФП Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-10 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

СФП должна развивать физические качества специфичные для хоккея, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство кёрлингистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий. Существенное значение в подготовке хоккеистов играет техническая и тактическая подготовка.

Для развития **специальной физической подготовки** для всех возрастных категорий применяются специальные упражнения с секундомером: отмерение заданного интервала времени (многократные повторения) для развития специального «чувства времени».

Так же используются многократные выезды с камнями на заданное расстояние, в заданном направлении и с заданным усилием.

**Этап УУС (с 14 лет).**

Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 150-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 140-170 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на короткихотрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Упражнения на расслабление. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 10-12летних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 40 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно-дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 14-16 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня.

Упражнения для развития быстроты. С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (4 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| 9 | | 10 | 11 | | 12 | 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| 33нед. | | | | | | | | | | | | | - | 9 нед.  (3н.ТС) | | | **42** |
| Теоретические основы физической культуры | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 1 | 1 | | 2 | | 2 | 1 | 1 | | - | - | 16 |
| Общая физическая подготовка |  | 5 | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | | - | - | 50 |
| Вид спорта | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | | 5 | 4 | 4 | | - | - | 44 |
| Подвижные игры | 2 | 4 | | | 4 | 4 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | | - | - | 26 |
| Развитие творческого мышления | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 8 |
| Национальный региональный компонент | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 8 |
| Акробатика | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 8 |
| Специальные навыки | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | |  | |  |  |  | | - | - | 4 |
| Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | |  | |  |  |  | | - | - | 4 |
| Всего: | 17 | 19 | | | 18 | 18 | 11 | 11 | | 15 | | 15 | 14 | 14 | | - | - | 152 |
| Итого: | 19 | 21 | | | 20 | 20 | 12 | 12 | | 17 | | 17 | 15 | 15 | |  | - | **168** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| 9 | | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| 33нед. | | | | | | | | | | | | - | 9 нед.  (3н.ТС) | | | **42** |
| Теоретические основы физической культуры | 4 | 4 | | | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | 3 |  | 1 | | - | - | 28 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | | | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | | 8 |  | 6 | | - | - | 74 |
| Вид спорта | 7 | 7 | | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | 7 | | - | - | 70 |
| Подвижные игры | 4 | 4 | | | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | | 4 | 3 | 4 | | - | - | 32 |
| Развитие творческого мышления | 2 | 2 | | | 2 | 2 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | | - | - | 12 |
| Национальный региональный компонент | 2 | 2 | | | 2 | 2 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | | - | - | 12 |
| Акробатика | 2 | 2 | | | 2 | 2 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | | - | - | 12 |
| Специальные навыки | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | 1 | | 1 |  |  | | - | - | 6 |
| Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | 1 | | 1 |  |  | | - | - | 6 |
| Всего: | 27 | 27 | | | 26 | 26 | 15 | 19 | 23 | | 24 | 20 | 17 | | - | - | 224 |
| Итого: | 31 | 31 | | | 29 | 29 | 17 | 22 | 26 | | 27 | 22 | 18 | | - | - | **252** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (8 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| 9 | | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| 33нед. | | | | | | | | | | | | - | 9 нед.  (3н.ТС) | | | **42** |
| Теоретические основы физической культуры | 4 | 4 | | | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | | 4 | 3 | 2 | | - | - | 34 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | - | - | 100 |
| Вид спорта | 10 | 10 | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 | | - | - | 100 |
| Подвижные игры | 4 | 4 | | | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | | 4 | 3 | 2 | | - | - | 34 |
| Развитие творческого мышления | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | | - | - | 17 |
| Национальный региональный компонент | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 1 | 1 | | - | - | 17 |
| Акробатика |  |  | | | 2 | 2 | 1 | 2 |  | | 2 | 1 | 1 | | - | - | 17 |
| Специальные навыки | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 9 |
| Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | | | 1 | 1 |  |  | 1 | |  | 1 |  | | - | - | 8 |
| Всего: | 32 | 32 | | | 32 | 32 | 25 | 31 | 32 | | 32 | 28 | 26 | | - | - | 302 |
| Итого: | 36 | 36 | | | 36 | 36 | 27 | 34 | 36 | | 36 | 31 | 28 | | - | - | **336** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (10 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| 9 | | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| 33нед. | | | | | | | | | | | | - | 9 нед.  (3н.ТС) | | | **42** |
| Теоретические основы физической культуры | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | | | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | | 13 | 12 | 12 | | - | - | 126 |
| Вид спорта | 13 | 13 | | | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | | 13 | 12 | 12 | | - | - | 126 |
| Подвижные игры | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Развитие творческого мышления | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Национальный региональный компонент | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Акробатика | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Специальные навыки | 2 | 2 | | | 2 | 1 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | | - | - | 11 |
| Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 10 |
| Всего: | 43 | 43 | | | 42 | 38 | 32 | 36 | 38 | | 38 | 36 | 32 | | - | - | 378 |
| Итого: | 48 | 48 | | | 46 | 42 | 36 | 40 | 42 | | 42 | 40 | 36 | | - | - | **420** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (10 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| 9 | | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| 33нед. | | | | | | | | | | | | - | 9 нед.  (3н.ТС) | | | **42** |
| Теоретические основы физической культуры | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Вид спорта | 11 | 11 | | | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | | 10 | 10 | 10 | | - | - | 105 |
| Основы профессионального самоопределения | 11 | 11 | | | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | | 10 | 10 | 10 | |  |  | 105 |
| Подвижные игры | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Судейская подготовка | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | |  |  | 21 |
| Развитие творческого мышления | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Национальный региональный компонент | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Акробатика | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Специальные навыки | 2 | 2 | | | 2 | 1 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | | - | - | 11 |
| Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 10 |
| Всего: | 45 | 45 | | | 44 | 38 | 30 | 36 | 38 | | 36 | 36 | 30 | | - | - | 378 |
| Итого: | 50 | 50 | | | 48 | 42 | 34 | 40 | 42 | | 40 | 40 | 34 | | - | - | **420** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | Месяц | | | | | | | | | | | | | | | | Всего  за год |
| 9 | | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
| 33нед. | | | | | | | | | | | | - | 9 нед.  (3н.ТС) | | | **42** |
| Теоретические основы физической культуры | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Вид спорта | 13 | 13 | | | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | | 13 | 12 | 12 | | - |  | 126 |
| Основы профессионального самоопределения | 13 | 13 | | | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | | 13 | 12 | 12 | |  |  | 126 |
| Подвижные игры | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | - | - | 42 |
| Судейская подготовка | 5 | 5 | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | |  |  | 42 |
| Развитие творческого мышления | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Национальный региональный компонент | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Акробатика | 3 | 3 | | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | | - | - | 21 |
| Специальные навыки | 2 | 2 | | | 2 | 1 |  | 1 | 1 | | 1 | 1 |  | | - | - | 11 |
| Спортивное и специальное оборудование | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | - | - | 10 |
| Всего: | 53 | 53 | | | 50 | 46 | 40 | 44 | 46 | | 46 | 44 | 40 | | - | - | 462 |
| Итого: | 58 | 58 | | | 54 | 50 | 44 | 48 | 50 | | 50 | 48 | 44 | | - | - | **504** |

**3.4МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета | Изучаемый материал на этапах реализации Программы | | |
| БУС-1,2 | БУС-3,5,5,6 | УУС-1,2 |
| Физическая культура и спорт в России | Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья,всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества.Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового  образа жизни людей. Органы государственногоруководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско- юношеские спортивные школы,УОРы, школы-интернаты спортивного профиля. Общественно- политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в виде спорта хоккей. | | |
| Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на  организм | Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и еероль в жизнедеятельности всего организма. | | Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий. |
| Гигиена, закаливание,  режим и питание спортсмена | Понятие о гигиене. Гигиена сна. Гигиена одежды и  обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня,купание).Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной иобщественной профилактики (предупреждениезаболеваний).Значение закаливания. Гигиеническиеосновы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце,воздух и вода. Режимюного спортсмена. Режим учебы, отдыха,питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного хоккеиста. | | Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие  об основном обмене. Величина энергетических затрат взависимости от возраста. Суточные энергозатраты.  Энергетические траты и зависимости от содержания  тренировочного занятия. Назначение белков, жиров,  углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Зависимость питания от периода, цели тренировки и  участия в соревнованиях. Питьевой режим хоккеиста. |
| Врачебный контроль,  самоконтроль,  оказание первой  помощи. Основы спортивного  массажа | Понятие о врачебном контроле.  Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям хоккеем. Профилактика  перетренированности и роль в этом врачебного контроля.  Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес  тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля. | | Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на  организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы,  кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и  противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Смазывающие вещества.  Виды и последовательность массажных приемов  Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы,  техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.  Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах,  переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. |
| Краткие сведения о  физиологических  основах спортивной  тренировки | Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых хоккеисту. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности  центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях хоккеем. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины,  фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния хоккеистов в период подготовки и во время соревнований. | | |

Предметная область 2. «Общая физическая подготовка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Практические занятия  в рамках предметной  области и учебной  дисциплины | Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы | | |
| 1 этап  (3 года) | 2 этап (3 лет) | 3 этап (2 года) |
| Строевые и  порядковые  упражнения | Понятие о строе:шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегоммарш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходнымиположениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге | | |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | | | |
| Упражнения для рук  и плечевого пояса | Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, нагимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др. | | |
| Упражнения для  туловища | Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др. | | |
| Упражнения для  формирования  правильной осанки | Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких  предметов сводом стопы | | |
| Упражнения для ног | В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады сдополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др. | | |
| Упражнения для рук,  туловища и ног | В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногамина координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др. | | |
| Упражнения на  расслабление | Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и  встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др. | | |
| Дыхательные  упражнения | Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз содновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; поворотытуловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. | | |
| Упражнения для всех  частей тела | Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращениемтуловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения наформирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. | | |
| Упражнения с предметами | | | |
| Упражнения со  скакалкой | Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой. | | |
| Упражнения с  гимнастической  палкой | Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой. | | |
| Упражнения с  набивным мячом | Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх иловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя,лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом. | | |
| Упражнения с  теннисным мячом | Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча находу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера). | | |
| Упражнения с  гантелями (вес до 1 кг) | Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др. | | |

**Предметная область 3. «Избранный вид спорта –**

**хоккей».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема  подготовки в рамках  предметной области и  учебного предмета | Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы | | |
| БУС 1,2 | БУС 3,4,5,6 | УУС 1,2 |
| Методика обучения  хоккеистов | Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс  формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления  здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в циклических видах спорта. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий. | | Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая,  тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных  особенностей занимающихся. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки  в различные циклы тренировки: годичные, месячные,  недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и  малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. |
| Правила  соревнований, их  организация и  проведение | Разбор правил соревнований по хоккею. Виды и характер  соревнований. Программа соревнований. Участники: права и  обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны  команд. Возрастные группы. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Определение личных и командных результатов соревнований. Место проведения соревнований. | | Организация и проведение соревнований по хоккею. Работа  главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Распределение  обязанностей между судьями. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований.  Проведение торжественного открытия и закрытия  соревнований. Отчет о проведенном соревновании. |
| Общая и специальная  физическая  подготовка | Общая и специальная физическая подготовка юных хоккеистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития  различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и  повышения спортивной работоспособности. Средства общей  физической подготовки и их характеристика. Общая физическая  подготовка как средство восстановления работоспособности и  активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной  физической подготовки хоккеиста. Контрольные тесты для выявления  уровня развития общей физической подготовки. | | Специальная физическая подготовка хоккеистов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей  и специальной подготовки спортсмена. Характеристика  физических качеств хоккеиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика  развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для  различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. |

**3.5. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающхся.

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

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост,масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

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

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

**3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:

- вводный – (со всеми вновь поступившими на программу предпрофессиональной подготовки);

- первичный – при начале проведения тренировочных занятий -ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;

- повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

- внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

- целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений самостраховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследование не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

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).

Проведение тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:

- вводный – (со всеми вновь поступившими на программу спортивной подготовки);

- первичный – при начале проведения тренировочных занятий -ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;

- повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

- внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

- целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений само страховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследование не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на УТС.

**5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); направление способных учащихся для занятия в СДЮСАШОР, группах ГТО, общефизической подготовки и др. проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри классных и общешкольных соревнований и другие мероприятия.

***Профессиональная ориентация*** представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи учащимся и молодежи в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Учитывать специфику психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов мы выделяем следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, также как и у учащихся, имеет следующее содержание. Мы считаем, что осуществлять профессиональное самоопределение - это значит, в результате самоопределения и самооценивания понять свое несоответствие требованиям выбираемой профессии и заняться саморазвитием в процессе подготовки самого себя к успешному труду в данной профессии.

**Цель:**Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и [профессионального образования](https://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_obrazovanie/), формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по  профориентационной  работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/);

Технология [оценочной деятельности](https://pandia.ru/text/category/otcenochnaya_deyatelmznostmz/) –«портфолио»

Технология развития критического мышления;

*Развивать интересы* и способности обучающихся ,*создавать  условия* для самоактуализации в различных сферах деятельности, *формировать потребности* ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения,  обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

|  |  |
| --- | --- |
| мероприятие | содержание |
| 1.Информационно аналитическая деятельность | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУС-2года. |
|  | Проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации |
|  | Анализ работы по реализации программы |
|  | Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями |
| 2.организационно-методическая работа | Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СДЮСАШОР с заинтересованными организациями(СибГУФК, УОР, Пед. Колледж, колледж профессиональных технологий, СОШ №54 ) |
|  | Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда, профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии), справочники о профильных учебных заведениях ( ССУЗы, ВУЗы); методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников. |
|  | Проведение беседы для обучающихся на этапе УСС в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя. |
|  | Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации |
|  | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) отделения |
| 3. Работа с педагогическими кадрами | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы |
| 4.Работа с родителями | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики |
|  | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации |
| 5.Работа с обучающимися | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». |
|  | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска» |
|  | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений |
|  | Мониторинг профнамерений обучающихся |
|  | Проведение инструктажа с обучающимися по ТБ (на занятиях, на улице ПДД, на льду), |
|  | Проведение бесед: этика поведения в спорте, о гигиене спортсмена, о здоровом образе жизни, самоконтроль на занятиях,. |
|  | Просмотр тематических учебных фильмов |
|  | Участия в качестве зрителей нка соревнованиях различного уровня |
|  | Проверка успеваемости обучающихся в СОШ. |
|  | Организация встреч с ведущими спортсменами |
|  | Участие в конкурсах, культурно-досуговых мероприятиях, спортивно-массовых меропрниятиях. |
|  | Участие в соревнованиях различного масштаба, учебно-тренировочных и оздоровительных сборах |

**6.Система контроля и зачетные требования.**

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 отчёт 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.

**Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорт «хоккей».**

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

При комплексном оценивании спортивной подготовленности хоккеистов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность спортсмена .

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «хоккей».

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Критериев подготовки лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку на каждом этапе предпрофессиональной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап БУС 1,2 | Этап БУС 3,4,5,6 | УУС 1 | УУС 2 |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | |
| Скорость | Бег 60 м. | | Бег 100 м. | |
| Выносливость | Бег 1000 м. | | Бег 2000 м. | Бег 3000 м. |
| Скоростно - силовые | Подтягивание из виса на перекладине *(юноши*)  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (*девушки*) | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | | | |
| Прыжок в длину с места | | | |
|  | Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин. | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук | | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | |
| Иные спортивные нормативы | | | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | |

* 1. **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап предпрофессиональной подготовки.**

Результатом реализации программы являются:

На этапе БУС1,2:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных учений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе БУС 3,4,5,6:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе УУС 1:

- повышение функциональных возможностей организма;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- подтверждение высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе УУС 2:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности и демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

**Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

Цель контроля – сбор информации о соревновательной и тренировочной деятельности, анализ этой информации, обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

**Виды контроля:** оперативный; текущий; этапный.

*Оперативный контроль* – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью выполнения очередной попытки, очередного упражнения.

*Текущий контроль* – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

*Этапный контроль* – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или специально организованных условиях.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки.**

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы БУС1,2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12,0 с) | Бег 60 м (не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.) | Бег 1000 м. (не более 6 мин. 50 сек.) |
| Скоростно-силовые  качества | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 5 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу ( касание пола пальцами рук) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы БУС 3,4,5,6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м. (не более 6 мин. 10 сек.) | Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.) |
| Скоростно-силовые  качества | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раза) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 20  раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 18  раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (не менее 3 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УУС 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 14,3 с) | Бег 100 м (не более 17,6 с) |
| Выносливость | Бег 2000 м. (не более 8 мин. 50 сек.) | Бег 2000 м. (не более 11 мин.) |
| Скоростно-силовые  качества | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раза) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 21 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40  раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30  раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 раз) | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| Спортивный разряд | «2-3 взрослый» | |

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе УСС 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м. (не более 13 мин. 10 сек.) | Бег 2000 м. (не более 9 мин. 50 сек) |
| Скоростно-силовые  качества | Подтягивание на перекладине (не менее 13 раза) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 24 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( не менее 16 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 45  раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40  раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 раз) | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | |
| Спортивный разряд | «2-1 взрослый» | |

Таблицы оценок контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке

на спортивной подготовке по программе «хоккей».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольно-переводных нормативов | БУС - 1 | БУС - 2 | БУС- 3 | БУС-4 | БУС-5 | БУС-6 | УУС-1 | УУС-2 | УУС-3 | УУС-4 |
| **Юноши** | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60 м. с. | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,8 | 10,5 | 10 | 9,7 | 9,2 | - | - |
| 2 | Бег 100 м. с. | - | - | - | - | - | - | - | - | 14,3 | 13,8 |
| 3 | Бег 1000 м. мин. | 6,30 | 6,25 | 6,20 | 6,10 | 4,50 | 4,45 | 4,30 | 4,20 |  |  |
| 4 | Бег 2000 м. мин. | - | - | - | - | - | - | - | - | 8,50 | - |
| 5 | Бег 3000 м. мин. | - | - | - | - | - | - | - | - |  | 13,10 |
| 6 | Подтягивание на перекладине раз | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине раз | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа раз | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 17 | 19 | 20 | 21 | 24 |
| 9 | Прыжки в длину с места см. | 130 |  |  | 160 | 165 | 175 | 185 | 200 | 210 | 230 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. раз | - | - | - | 20 | 25 | 30 | 35 | 38 | 40 | 45 |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу | Касания пола пальцами рук | Касания пола пальцами рук | Касания пола пальцами рук | Касания пола пальцами рук не менее 3 раз | Касания пола пальцами рук не менее 4 раз | Касания пола пальцами рук не менее 5 раз | Касания пола пальцами рук не менее 6 раз | Касания пола пальцами рук не менее 7 раз |  |  |
| 12 | Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз | - | - | - | - | - | - | - | - | Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 8 см. | Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 9 см. |
| 13 | Выполнение разрядов | без разрядов | без разрядов | без разрядов | без разрядов | без разрядов | III разряд | II разряд | I разряд | КМС | МС России |

**5.1Методические указания к проведению контрольных упражнений (тестов).**

1. Бег на 60 м, выполняется с низкого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.Подтягивание в висе (юноши). выполняется максимальное количество раз хватом сверху, И.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Занимающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
4. разновременное сгибание рук.

2.Подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки**).** Из И.п.вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширинеплеч , голова, туловище и ноги составляют правильную линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 110 см.

Для того, чтобы занять И.п., занимающийся подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги занимающегося. После этого занимающийся выпрямляет руки и занимает И.п.. Из И.п. занимающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи

Ошибки:

1. Подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. Отсутствие фиксации 0,5 с И.п.;
4. разновременное сгибание рук.

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из И.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Занимающийся выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и колени. Затем участники меняются.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение тела.

2.Прыжок в длину с места. Из И.П. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толканием двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

5.2Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.

Занимающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. Заступ за линию измерения;
2. Выполнение отталкивание с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами разновременно.

2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу**.** Тестирование сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без неё.

Из И.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернутся в И.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью пола (платформы);
6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов:

2.Наклон вперед из положения стоя (на скамейке, тумбе) с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук, ниже уровня линии стоп).Из И.п. стоя на полу или гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу, занимающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается поля пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 с.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях;
2. Фиксация результатов пальцами одной руки;
3. Отсутствие фиксации результата в течении 2 с.

2.Бег 1 км., 2 км., 3 км., выполняется на беговой дорожке стадиона. Старт - отдельно для девушек и юношей.

**Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.**

1.Год зарождения вида спорта хоккей в России? (1946г. создание Федерации хоккея России, )БУС-1

2.С какого возраста допускаются дети для занятия вида спорта хоккей? (8 лет) БУС-2

3.Какие простейшие средства восстановления используют при занятиях спортом? (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня, массаж) БУС-3

4.Медицинский допуск при зачислении в БУС-1? ( мед. справка от терапевта, ФЗ «Об образовании) БУС-4

5.Основные факторы влияющие на эффективность техники катания? (формирование голеностопного сустава, формирование мышц спины, формирование мышц ног, развитое чувство способности к сохранению равновесия ) БУС-5

6. Вида спорта хоккей- командный или индивидуальный? (командная игра на ледяной площадке: 5полевых.+1вратарь.+ 15 запасных и 1 запасной вратарь) БУС-6

7.Какой инвентарь используют для вида спорта хоккей? (клюшка, коньки, форма игрока, ворота, шайба, борта ) УУС-1

8. Что такое РУСАДА? (Российское антидопинговое агентство РУСАДА —

антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.) УУС-2.

При положительном ответе ставится зачтено +, при отрицательном ответе минус-.

**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 УУС 1,2 по графику Омского областного врачебно-физкультурного диспансера, и проводятся два раза в год.

Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, антропометрические данные, функциональной подготовки фиксируется в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

В соответствии с учебным планом на этапах 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 спорт лагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

На этапе УУС1,2 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».

Спортсмены этапов БУС 1,2,3,4,5,6 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 этапа УУС 1,2 выступают на соревнованиях всех категорий, но при условии достижения 10-и лет и в зависимости от имеющегося спортивного разряда или звания.

**6.Список литературы:**

1.Всемирный антидопинговый кодекс 2015. Перевод с английского: А.А. Анцелиович, А.А. Деревоедов (НП «РУСАДА»), Издательство «Альтиора – живые краски», Минск, 2014.

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

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

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

5. Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 27.12.13г. №1125, зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

7. Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта х»

(от 19.01.2018г. № 22);

8.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»;

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

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

11.Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 15.11.2018г. №939).

12. Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительных предпрофессиональных программ» (от 09.11.2018г. №196).

**Интернет ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации ( www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6.Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)