

Первоуральское муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
по хоккею с мячом «Уральский Трубник»

ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
ПМАОУ ДО «ДЮСШ по хоккею  
с мячом «Уральский Трубник»  
протокол № 03 от «13» апреля 2018г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ПМАОУ ДО  
«ДЮСШ по хоккею с мячом  
«Уральский Трубник»  
от «13» апреля 2018г. № 71

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная  
общеобразовательная программа, 6-18 лет.

Срок реализации дополнительной  
общеобразовательной программы 2018-2023 учебные годы.

Первоуральск, 2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Характеристика ДЮСШ по хоккею с мячом	5
3.	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	6
4.	Организационно – методические указания	9
5.	Учебный план	15
6.	Содержание изучаемого курса	17
7.	Особенности организации воспитательного процесса в ДЮСШ	19
8.	Система контроля и зачётные требования. Мониторинг образовательного процесса в ДЮСШ по хоккею с мячом «Уральский трубник»	22
9.	Организационно-педагогические условия	27
10.	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом	28
11.	Перечень информационного обеспечения программы	29

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа (далее Программа) Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по хоккею с мячом «Уральский Трубник» (ПМАОУ ДО «ДЮСШ по хоккею с мячом «Уральский Трубник») разработана на 2018-2023 учебные годы.

Вид образовательной программы – дополнительная.

Направленность образовательной программы: дополнительное образование детей и взрослых – дополнительная общеобразовательная программа.

Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы ПМАОУ ДО «ДЮСШ по хоккею с мячом «Уральский Трубник» регулируются:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (частью 11 ст.13; ст.12);

Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 г. N 1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом»;

Уставом ПМАОУ ДО «ДЮСШ по хоккею с мячом «Уральский Трубник».

Занятия в ПМАОУ ДО «ДЮСШ по хоккею с мячом «Уральский Трубник» (далее ДЮСШ по хоккею с мячом) проводятся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности. Занятия могут проводиться по группам или индивидуально. Формы обучения по дополнительной общеобразовательной программе определяются ДЮСШ самостоятельно.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, от 6 до 18 лет.

Настоящая программа является нормативно - управленческим документом, характеризующим специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в ДЮСШ по хоккею с мячом в соответствии с Программой развития на 2018-2023 учебные годы. Образовательная программа призвана решать одну из приоритетных задач – укрепление здоровья населения и формирование здорового образа жизни подрастающего населения.

*Цели:*

1. Создание комплекса условий, обеспечивающих удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей и социума в занятиях физической культурой и спортом; привлечение к занятиям хоккеем с мячом граждан городского округа Первоуральск, популяризация хоккея с мячом.

2. Обеспечение каждому обучающемуся условий для совершенствования спортивного мастерства по хоккею с мячом, приобретения им необходимого минимума знаний и умений в области гигиены, оказания первой медицинской помощи, для овладения теоретическими и практическими основами оценки своего физического состояния.

3. Организация учебно-спортивного процесса в соответствии с системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов,

организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп по направленности «хоккей с мячом».

*Задачи:*

1. Оказывать образовательную услугу по реализации гражданами Российской Федерации гарантированного государством права на получение общедоступного и бесплатного дополнительного образования в области физической культуры и спорта привлечение к занятиям хоккеем с мячом граждан городского округа Первоуральск, популяризация хоккея с мячом.

2. Формировать и развивать потребности воспитанников в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни.

3. Вовлекать максимально возможное число детей в систематические занятия спортом, выявлять их склонности и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним.

4. Обеспечить повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программы по хоккею с мячом.

5. Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки хоккеистов. Учебный материал излагается по разделам: спортивно – оздоровительной, начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В рабочей программе предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов для решения задач спортивной подготовки. В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» ДЮСШ строит свою деятельность на основе гуманизации, приоритета общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека, общедоступности образования.

В рамках основных видов деятельности Учреждения являются:

- образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам дополнительного образования по хоккею с мячом;
- тренировочная деятельность – спортивная подготовка и спортивное воспитание учащихся;
- услуги по организации отдыха и оздоровления детей и подростков в каникулярное время;
- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий для формирования сборных команд города, области, России.

Спортивная школа призвана оказывать помощь образовательным учреждениям в улучшении и укреплении здоровья учащихся.

Основные показатели эффективности Программы спортивной школы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований к уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки),
- успешные выступления в составе сборных команд города, области и России,
- результаты выступлений в соревнованиях различного ранга.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей ДЮСШ и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению учебно-тренировочных занятий.

## **2. Характеристика ДЮСШ по хоккею с мячом**

В русский хоккей в Первоуральске начали играть в 1930 году. А в 1934-м свои первые матчи провели хоккеисты в то время ещё только строившегося, но частично введённого в эксплуатацию Новотрубного завода. Важное для развития первоуральского хоккея событие произошло в январе 1937 года: на НТЗ создаётся спортивное общество «Металлург Востока». С этого момента и начинается отсчёт официальной истории хоккейный клуб «Уральский трубник».

Уже более 70 лет хоккей с мячом считается самым популярным видом спорта в Первоуральске. Лучшим достижением «Уральского трубника» в чемпионатах страны стало четвёртое место, завоёванное дважды подряд – в сезонах 1963 и 1964 годов. На международной арене команда становилась полуфиналистом розыгрыша Кубка мира (2007 год). Кроме того, «Трубник» шесть раз выигрывал звание чемпионов России по мини-хоккею, становился бронзовым призёром чемпионата СССР по хоккею на траве.

Первоуральская школа хоккея с мячом славится своими давними традициями подготовки мастеров высокого класса. Её воспитанниками являются заслуженные мастера спорта П.Булатов, А.Сивков, О.Хайдаров, М.Чермных, Р.Шамсутов, мастера спорта международного класса А.Бегунов, Е.Великанов, С.Гладких, С.Максименко, В.Мокин, В.Попков, А.Романов, С.Топычканов, мастера спорта А.Братцев, Л.Вострецов, А.Вшивков, С.Вяткин, В.Денисов, Н.Денисов, А.Дубов, Е.Злоказов, С.Ин-фа-лин, Ю.Комнацкий, В.Матвеев, Г.Михайловских, М.Мозговой, В.Новожилов, Ю.Панченко, А.Разуваев, Д.Разуваев, Д.Репях, В.Скуридин, С.Сотин, М.Танков, В.Чермных и др.

В разное время в школе трудились такие известные хоккейные наставники, как заслуженные тренеры РСФСР И.Яговитин, И.Фролов, В.Май, В.Кондрашов, С.Ешпанов и др.

Команды «Уральского трубника» становились победителями чемпионата страны среди юниоров (1985 год) и юношей (1970, 1972, 1981, 1982, 2014).

До 2016 года подготовка юных хоккеистов осуществлялась Первоуральским муниципальным бюджетным учреждением физической культуры и спорта «Старт» (ПМБУ ФКиС «Старт»). В соревнованиях юношеские команды выступали под флагом «Уральского трубника».

### 3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Методическая работа, как средство управления, строится на основе достижений науки, изучения передового педагогического опыта, анализа педагогических процессов и предусматривает активную роль каждого тренера-преподавателя в повышении своего педагогического мастерства.

Работа ведется по трем направлениям:

- развитие профессионального мастерства тренера-преподавателя, его мировоззрения, методической подготовки;

- частно-методическая, диагностическая подготовка;

- инновационная работа.

Содержание и формы работы:



Таким образом, результативность деятельности ДЮСШ зависит от участия тренеров-преподавателей в специальной подготовке и методической работе.

Современные условия требуют перехода на «бригадную форму» организации методической работы, где в каждом конкретном случае тренер-преподаватель может выступить организатором методической работы.

Работа по улучшению качества учебно-тренировочного и воспитательного процесса должна проводиться непрерывно.

Для повышения квалификации тренера-преподавателя необходимо использовать диагностический подход в изучении потребностей и затруднений в работе, а также накоплении педагогического мастерства и опыта.

### Управленческая деятельность.

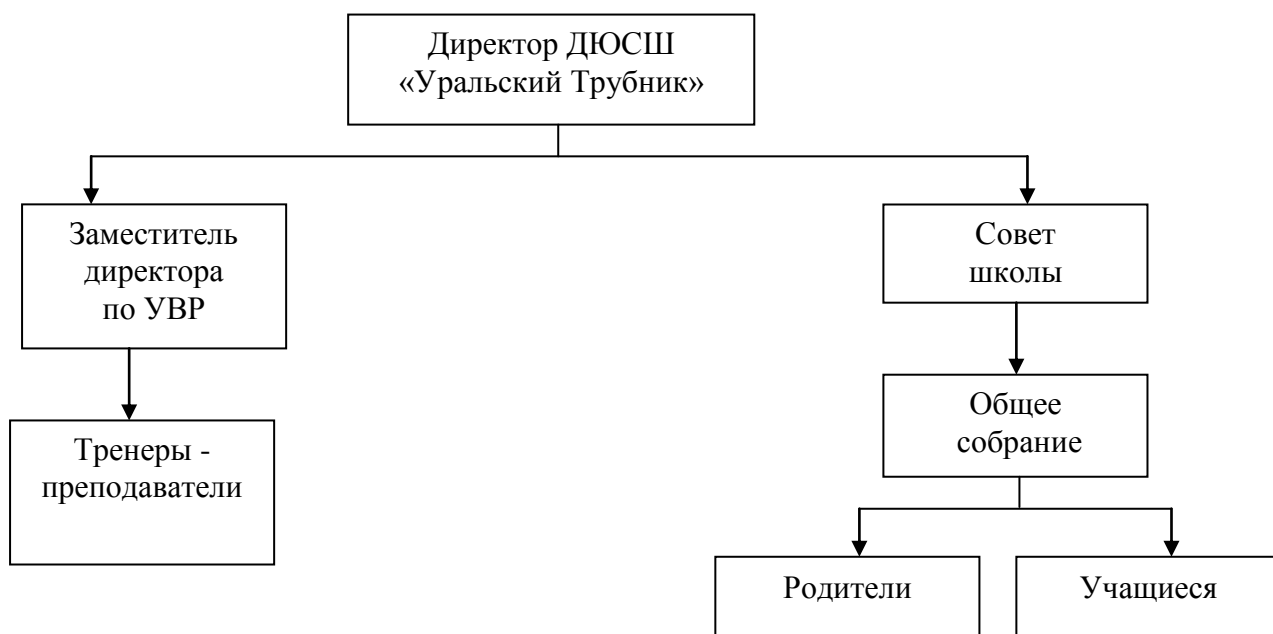
Целью управленческой деятельности является создание оптимальной системы управления, обеспечение непрерывного целенаправленного развития ДЮСШ.

Перед управленческим коллективом стоят следующие задачи:

- обеспечение целенаправленной деятельности коллектива для достижения поставленной цели;
- непрерывное повышение компетентности членов коллектива, создание условий для овладения передовыми педагогическими технологиями, методиками для полного раскрытия и развития индивидуальности ребенка;
- активный поиск методов, средств для достижения воспитанниками наивысших спортивных результатов.

Управление реализацией образовательной программы ДЮСШ по хоккею с мячом содержит поэтапный контроль процесса реализации образовательной программы, систему отслеживания и фиксации результатов, методику оценки. Особенностью управления образовательным процессом в ДЮСШ по хоккею с мячом является привлечение родителей к оцениванию результатов образования воспитанников, привлечение воспитанников к соуправлению.

### Схема управления ДЮСШ «Уральский трубник» по хоккею с мячом



### ПРОГРАММА управленческих действий на 2018 – 2023 учебные годы

Условия	Направление деятельности	Механизм реализации	Сроки исполнения	Ответственный
Нормативные	Своевременное доведение до членов коллектива нормативно-правовой документации.	Совещания, методсоветы, оперативки	1 раз в неделю, месяц	Администрация
	Разработка договоров с учредителями по разграничению обязанностей.	Заключение договора с МУО	1 раз в год	Директор
	Прохождение лицензирования учреждения.	Подготовка пакета документов	Январь - сентябрь	Директор

Условия	Направление деятельности	Механизм реализации	Сроки исполнения	Ответственный
Организационно - содержательные	Создание координационного совета и разработка Дополнительной общеобразовательной программы ДЮСШ на 2018-2023 годы. Участие в областном конкурсе среди образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности на лучшую организацию учебно-спортивной работы за прошедший год.	Утверждение на педагогическом совете	Декабрь 2017г. - Январь 2018 г.	Администрация
	Повышение уровня информационной культуры.	Подготовка пакета документов	Апрель	Администрация
	Разработка программы взаимодействия ДЮСШ с Центром медицинской профилактики. Разработка положений «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года».	Активизация работы со СМИ	Весна, осень	Администрация
Организационно-педагогические	Проведение тематического педсовета: «Деятельность коллектива учреждения по реализации Дополнительной общеобразовательной программы ДЮСШ».	Диспансерное обследование	Весна, осень	Зам директора по УВР
	«Внутришкольный контроль и его роль в совершенствовании качества учебно-тренировочного процесса».	Утверждение на тренерском совете	Март 2019 года	Зам директора по УВР
	Проведение тематических тренерских (метод.) советов. Проведение педагогических советов.	Программа действий 2019 – 2022 гг.	Ноябрь 2019 г.	Директор
Кадровые	Проведение тематических тренерских (метод.) советов.	По графику посещение учебно-тренировочных занятий.	Весь период	Администрация
	Проведение педагогических советов.	По плану тренерских советов.	Весь период	Зам директора по УВР
	Проведение педагогических советов.	По плану работы ДЮСШ.	Весь период	Директор
Кадровые	Прохождение аттестации педагогического состава	Подготовка пакета документов	Март 2019г	Зам директора по УВР, тренеры Директор
	Повышение квалификации тренеров-преподавателей	Связь со специалистом по ДОД в управлении образования	В течение года	Директор
	Разработка системы материального поощрения работников	Положение о распределении надбавок из	Весь период	Директор



Условия	Направление деятельности	Механизм реализации	Сроки исполнения	Ответственный
		надтарифного фонда заработной платы		
Контроль	Мониторинг качества учебного процесса  - контрольное тестирование  - сохранность контингента  - качество выступлений на соревнованиях  - состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.	Контрольные соревнования  тесты  анализ посещений занятий анализ протоколов  карта	Весь период  Октябрь, март  Весь период  Весь период  Весь период	Зам директора по УВР Зам директора по УВР Зам директора по УВР Зам директора по УВР Администрация
Материально - финансовые	Подготовить программу «Развитие материально-технической базы ДЮСШ»	Реализация программы	Январь 2019г	Директор
	Своевременное составление смет расходов по школе	Согласование с бухгалтерией МУО	Календарный год	Администрация
	Подготовка школы к новому учебному году	Ремонт	Июнь-Август ежегодно	Директор

#### 4. Организационно – методические указания

В программе нашли отражение задачи работы в группах; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке; распределение объемов компонентов нагрузки по периодам в годичном цикле на каждый год обучения; нормативные требования для перевода учащихся в более старшую возрастную группу; модельные занятия с учащимися различного возраста для отдельных этапов тренировки.

В зависимости от подготовленности учащихся тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать необходимые средства подготовки. Для последующего года обучения излагается только новый материал, а для закрепления и совершенствования изученных навыков используется материал, изложенный для младших возрастных групп, который в программе специально не оговаривается. В то же время, если перспективные учащиеся освоили предусмотренный программой материал, тренер может перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для следующего этапа подготовки.

При планировании нагрузок тренеру-преподавателю следует ориентироваться не столько на паспортный, сколько на биологический возраст воспитанника и его предварительную подготовленность. Во всех группах начиная с 8 лет нагрузку следует контролировать не только по визуальным признакам, но и по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Особое внимание на спортивно-оздоровительном этапе (возраст 9–10 лет) следует уделять воспитанию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут. Подвижные игры, преимущественно на ловкостно-координационные и скоростные способности, в этом возрасте – ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий.

Двустороннюю игру в футбол, хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

Особо (возраст 11 – 12 лет): развитие подвижности разгибателей стопы, укрепление мышц и связок голеностопного сустава, развитие быстроты.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Безостановочный бег (сначала в чередовании с ускоренной ходьбой) постепенно доводится до 15–20 минут на ЧСС до 160 ударов в минуту. Хоккеистам с хорошей функциональной подготовкой можно начиная с июля включать фартлеки (чередования бега с упражнениями общего и специального характера различной интенсивности).

Спортивные и подвижные игры занимают до 40% общего времени тренировок. Элементы спортивных игр следует давать на освоение индивидуальной и групповой тактики.

Силовая подготовка носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц в парах, с собственным весом; упражнения на трибунных ступенях. В подготовительном периоде на тренировках фрагментами желательно применять манжеты-утяжелители на ноги до 300 г на каждую ногу (индивидуально).

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучения (возраст 12 – 16 лет):

Особо (возраст 12 – 13 лет): воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Кроссовый бег, фартлеки юные хоккеисты этого возраста могут выполнять уже до 25–35 минут безостановочно на ЧСС до 140–170 ударов в минуту.

Силовая подготовка все еще носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения в парах, с амортизаторами, упражнения на трибунных ступенях. В различных частях тренировки (во время кроссовой или игровой подготовки) для укрепления связок и суставов желательно применять манжеты-утяжелители до 500 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

Особо (возраст 14 – 18 лет): базовая силовая подготовка. Половое созревание, бурно протекающее в этом возрасте, создает наиболее благоприятные предпосылки для воспитания силовых качеств подростков. Поэтому силовая подготовка подростков носит специализированный характер.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме составляют не менее 10 минут, включая ледовые занятия. Безостановочный бег необходимо постепенно доводить до 45 минут. На тренировках желательны манжеты-утяжелители на ноги до 700 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности, приближаясь к весу конька).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

Спортивная тренировка юных хоккеистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными хоккеистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных хоккеистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные хоккеисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных хоккеистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям хоккеем, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные хоккеисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки

на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для хоккея, у детей подростков и частично у юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст хоккеиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных хоккеистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: 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 юных хоккеистов. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для хоккея, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в хоккей – процесс сложный и длительный. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных

технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота), для решения которой хоккеист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки хоккеистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

Планирование тренировочного процесса осуществляется с учетом периодизации спортивной подготовки.

Основные средства на этапе начальной подготовки:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- комплексы на развитие физических качеств;
- упражнения для освоения техники катания на коньках.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Основные средства тренировки на учебно-тренировочной этапе:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;

- упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

## **5. Учебный план**

### **Планирование учебно-тренировочного процесса**

План: реальный, т.е. исходит из конкретных условий (материально-технической базы школы, климатогеографических условий региона, возрастных особенностей учащихся и др.); конкретный, т.е. с перечнем количественных показателей средств подготовки (в километрах, килограммах, часах, минутах), с указанием пульсового режима; вариативный, учитывает возможные изменения; с учётом преемственности; перспективный (с учетом планируемой подготовленности учащихся); компактный (краткий, удобный для работы).

Принципиально важным является содержание, т.е. методическая грамотность распределения нагрузок по величине и направленности на планируемый период. На каждую учебную группу в спортивной школе разрабатывается рабочая программа тренера - преподавателя на два или четыре года. Рабочая программа тренера - преподавателя подготовки учащихся конкретной учебной группы включает следующие разделы: краткая характеристика учебной группы, цель и основные задачи на период, этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах, основные соревнования, спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам, комплектование учебной группы, педагогический и врачебный контроль. Рабочая программа тренера - преподавателя предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач, волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Одновременно на каждую группу составляется учебно-тематический и месячный планы. На основе месячного плана составляются планы-конспекты учебно-тренировочного занятия. Кроме того, начиная с 13–14-летнего возраста, на каждого перспективного учащегося составляется индивидуальный план подготовки.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Учебный план (годовой тренировочный план), согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом, рассчитан на 52 недели. Недельный режим учебно – тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

#### Учебный план

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы подготовки							
		СОГ	Начальной подготовки		Учебно - тренировочный				
			1 год	2–3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	220	220	271	311	330	347	380	420
2	Специальная физическая подготовка	22	22	43	106	120	140	170	200
3	Технико – тактическая подготовка	52	52	130	152	215	270	300	332
4	Теоретическая подготовка	8	8	10	19	19	25	26	28
5	Контрольно - переводные испытания	4	4	8	8	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	18	18	24	24
7	Восстановительные мероприятия				10	10	16	20	20
8	Участие в соревнованиях	по календарю соревнований							
9	Медицинское обследование	6	6	6	6	8	8	8	8
Недельная нагрузка		6	6	9	12	14	16	18	20
<b>Общее количества часов</b>		312	312	468	624	728	832	936	1040

Общий годовой объём учебно – тренировочной нагрузки, начиная с учебно - тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращён не более чем на 25%.

#### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	1 год	6-18	15	30	Выполнение нормативов по ОФП
НП	1 год	9-10	15	30	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 – 3 год	10-12	12	30	
УТ	1 – 2 год	12-13	11	20	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП и игровой подготовки
	3 – 5 год	13-15	Устанавливается учреждением	16	



Расписание занятий составляется администрацией школы по предоставлению тренера – преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно – гигиенических норм.

В расписание вносят дни недели и время занятий, а так же место, где проводятся занятия.

Расписание утверждается заместителем директора по учебной части.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

Содержание учебно-тренировочных занятий соответствует утвержденной учебной программе, годичным планам, соответствующим возрастным особенностям учащихся.

## **6. Содержание изучаемого курса**

Дополнительная общеобразовательная программа по хоккею с мячом будет реализована в 2018-2023 учебные годы. Данная программа содержит теоретическую и практическую подготовку

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной - физической, технико - тактической подготовки и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике и тактике хоккея, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

### **Этапы образовательного процесса:**

#### **Спортивно-оздоровительный этап (возраст 6–18 лет)**

Задачи:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привитие основ здорового образа жизни;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- содействие гармоническому развитию, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники хоккея с мячом.

#### **Этап начальной подготовки (возраст 11–13 лет)**

*Возраст 11–12 лет.*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- содействие укреплению здоровья и физического развития, закаливание организма;
- отбор способных к занятиям хоккеем с мячом детей;
- формирование интереса к хоккею с мячом, воспитание черт спортивного характера;
- базовое физическое развитие, построение фундамента ОФП;
- освоение основ техники катания на коньках;
- обучение основным приемам техники игры в хоккей с мячом.

*Возраст 12–13 лет*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование стойкого интереса к занятиям, черт спортивного характера;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП;
- освоение основ спортивной техники и тактических действий в хоккее с мячом;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с мячом;
- приобретение основ игрового мышления, соревновательного опыта, определение игрового амплуа.

#### **Учебно-тренировочный этап обучения (возраст 14 – 18 лет)**

##### *Возраст 14–15 лет*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
- освоение базовых объемов общей физической подготовки;
- воспитание физических качеств (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований II юношеского разряда;
- совершенствование спортивной техники в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, уточнение игрового амплуа.

##### *Возраст 16–18 лет*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- освоение допустимых тренировочных объемов общей и специальной физической подготовки;
- повышение уровня функциональной подготовки, развитие специальных физических качеств: скоростной, силовой, технической выносливости;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, разрядных требований I юношеского разряда;
- совершенствование спортивной техники и тактики в хоккее с мячом;
- накопление соревновательного опыта, совершенствование в игровом амплуа;
- формирование личностных качеств спортсмена.

В работе с хоккеистами *групп начальной подготовки* основная направленность тренировки – обучающая. Поэтому вся подготовка строится по типу подготовительного периода, соревновательный период короткий, переходный может и совсем отсутствовать. В связи с этим для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Однако *в учебно-тренировочных группах* в годичном цикле уже четко выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие свои задачи, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать тактико-техническую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер – как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный (май – июль) и специально-подготовительный (август – ноябрь).

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе – создание фундамента общей физической подготовки: повышение функциональных

возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Нагрузка объемная, малоинтенсивная. Техническая и тактическая подготовка направлена на освоение новых двигательных умений и их совершенствование.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных хоккеистов с учетом специфики игры, а также технико-тактическая подготовленность. Нагрузка увеличивается по интенсивности и снижается в объемных показателях. Увеличивается доля средств специальной подготовки.

**Соревновательный период** продолжается четыре-пять месяцев. В этом периоде физическая подготовка достигает наивысшего уровня, который сохраняется на протяжении всего периода. Нагрузки высокоинтенсивные, близкие к соревновательным, с полноценным восстановлением. Технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых ситуациях и должна способствовать высокому уровню тактического мышления игроков, их взаимопониманию в звеньях.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований и длится три-четыре недели в апреле. Главная задача этого периода – полноценное восстановление и поддержание определенного уровня подготовленности. Нагрузки преимущественно общей направленности, малые как по объему, так и по интенсивности. Основные средства: кроссы, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание и другие физические упражнения. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях, инструкторская и судейская практика.

Специфика построения образовательного процесса ДЮСШ заключается в использовании тренерами–преподавателями педагогических технологий, направленных на достижение результата образованности воспитанников и осуществляется через личностно-ориентированный подход в учебно-тренировочном процессе, обеспечивающий ребенку развитие его индивидуального сознания и его коррекцию.

## **7. Особенности организации воспитательного процесса в ДЮСШ**

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов ДЮСШ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

### Основные факторы воспитательного воздействия:

- личный пример тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

### Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах ДЮСШ, торжественный прием в спортивную школу);
- д) совместная работа с общеобразовательными школами, общественными организациями.

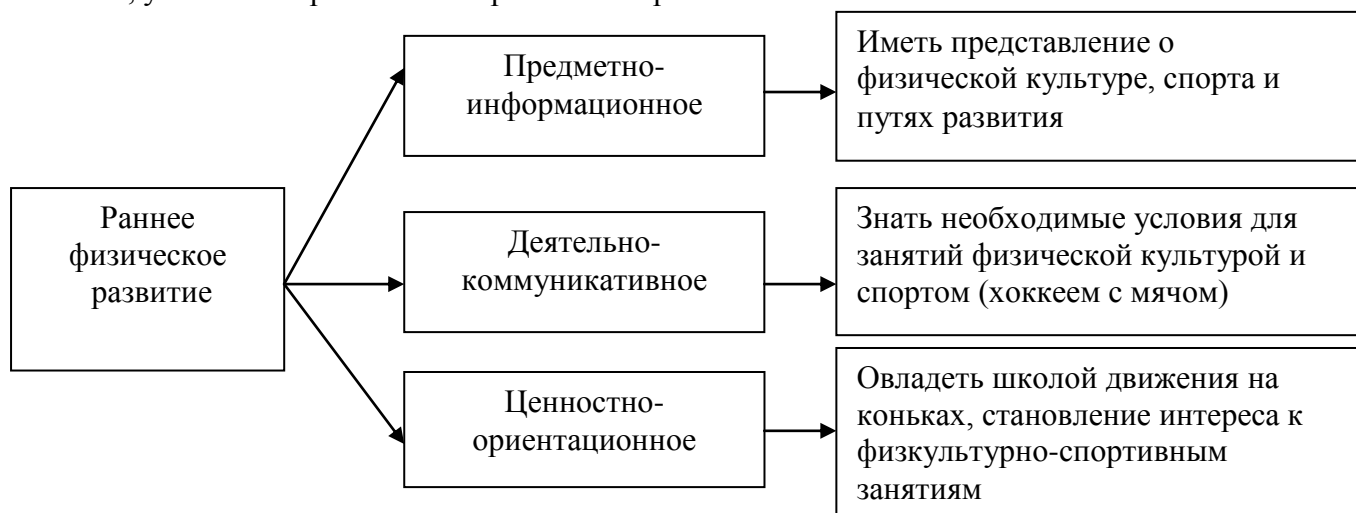
В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

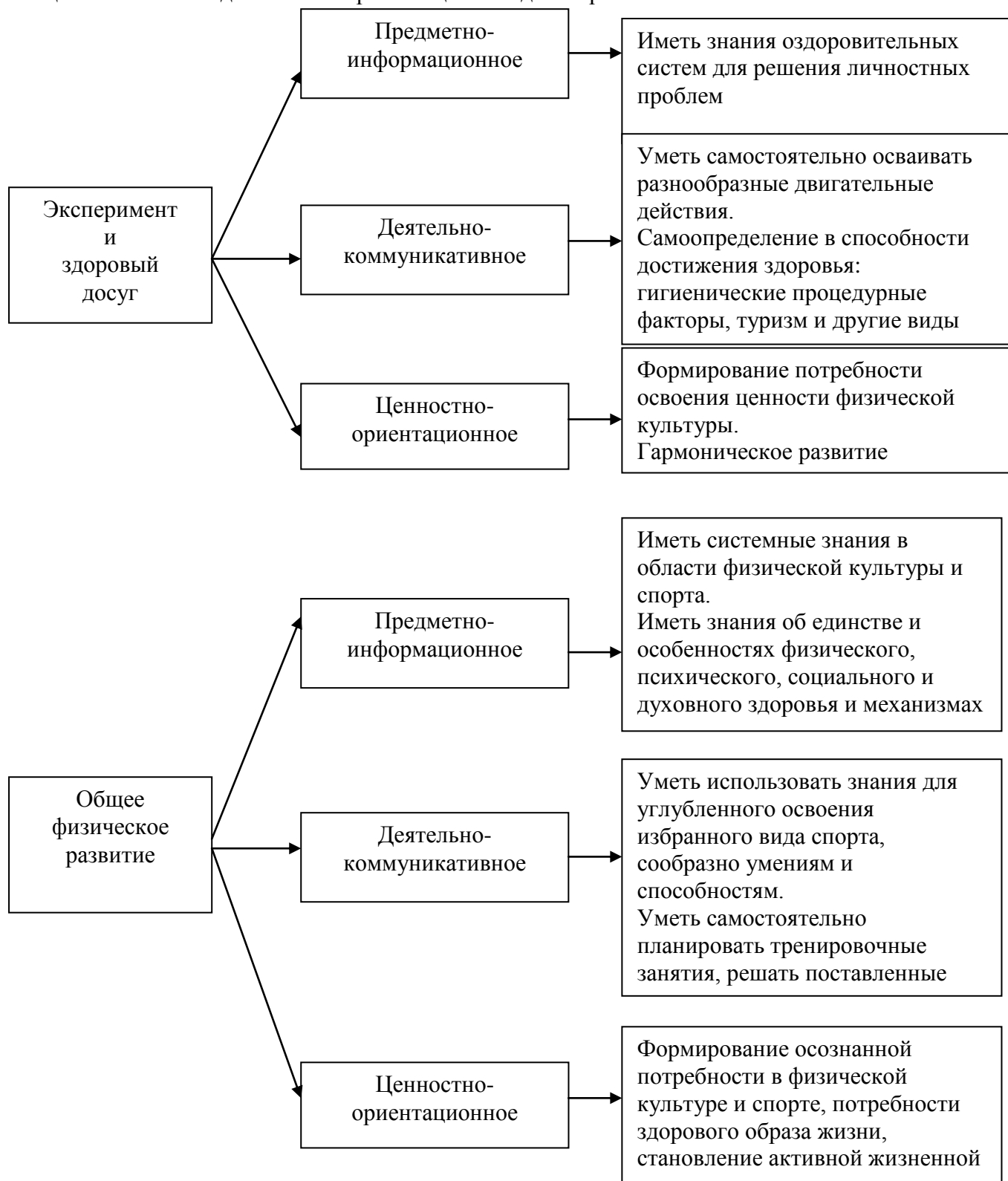
Реализация приоритетных направлений дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом в части воспитания в 2018-2023 учебные годы:

- физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым воспитанником в соответствии со своими возможностями и способностями,
- валеологическое воспитание, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни,
- патриотическое воспитание, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за Россию и за свою малую Родину,
- этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям,
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся детей

осуществляется на основе реализации учебного плана, учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного ранга.



При реализации дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом ДЮСШ как организация, осуществляющая образовательную деятельность, может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха учащихся, родителей (законных представителей). Кроме того, может оказывать помощь педагогическим коллективам других образовательных организаций в реализации дополнительных общеобразовательных программ, организации досуговой и внеучебной деятельности учащихся, а также молодежным и детским общественным объединениям и организациям на договорной основе.



В 2018-2023 годах планируется организация и проведение совместных мероприятий тренеров - преподавателей, педагогов школ города, детей и родителей.

Внедрение новых форм организации физкультурной деятельности направлено на создание в ДЮСШ обстановки успешности каждому воспитаннику и тренеру-преподавателю.

#### **8. Система контроля и зачётные требования. Мониторинг образовательного процесса в ДЮСШ по хоккею с мячом «Уральский трубник»**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся ДЮСШ осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям хоккеем и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся учебно - тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности, физического развития),
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся каждого этапа кроме практической

части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов и по решению педагогического совета.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

#### **Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Требования	Этап начальной подготовки	
	1год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	11	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в контрольных играх

#### **Требования по зачислению на учебно-тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе**

Требования	Учебно-тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1год	2год	3год	4год	5год
Минимальный возраст для зачисления	14	15	16	17	18
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год

Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
			Юношеские разряды	Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в матчевых встречах	Участие в городских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в городских, областных соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских, зональных, областных соревнованиях (не менее 3-х)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

### Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся по хоккею с мячом за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

Этап начальной специализации (группы 1 и 2 года обучения учебно-тренировочного этапа):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	норматив
		юноши
Быстрота	Бег на 20 м	4,3 с
	Бег на коньках 20 м	4,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37 раз
Координационные способности	Бег на коньках 20 м спиной вперед	6,3 с
	Слаломный бег на коньках без мяча	12,3
	Челночный бег 4 х 9 м	11,1
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	16,4

Этап углубленной специализации (3-5 года обучения):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	норматив
		юноши
Быстрота	Бег 30 м	5,2 с
	Бег на коньках 30 м	5,6 с
Силовые качества	Приседания со штангой с весом 100% от собственного веса	10 раз
	Подтягивание на перекладине	8 раз
Выносливость	Бег 3000 м	Без учета времени
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м	16,4 с
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	27 с



В программу мониторинга включены следующие показатели: сохранность контингента учащихся, качество преподавания и уровень профессионального развития тренеров-преподавателей, качество образования (уровень физического развития), уровень развития воспитанности и творческого потенциала личности, участие в различных соревнованиях, степень учебно-методического обеспечения, уровень организации и эффективности педагогического и ученического труда в ДЮСШ.

Система оценки, формы, порядок и периодичность контроля за уровнем освоения образовательных программ и перевода обучающихся с этапа на этапа определяется ДЮСШ самостоятельно и регламентируется соответствующими локальными актами и другими документами, регламентирующими деятельность спортивных школ.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется для определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

№	Конечный результат деятельности и	Основные факторы, влияющие на конечный результат	Периодичность измерения	Диагностические методики	Срок	Исполнитель
1.	Уровень обученности	Уровень преподавания	1 раз в неделю	Посещение занятий с целью: - сохранение контингента  - выполнение учебных программ - улучшение учебного процесса	Понедельник Среда  Четверг	Зам. директора по УВР Зам. директора по УВР
		Индивидуальные особенности учащихся	1 раз в год	- обобщение опыта; бригадная форма, лично - ориентационные методы	Апрель  Ноябрь	Директор Зам. директора по УВР
			В течение года В течение года	Индивидуальный план подготовки учащихся Индивидуальная карта учащегося	Октябрь  Сентябрь-Октябрь	Тренер  Зам. директора по УВР

№	Конечный результат деятельности	Основные факторы, влияющие на конечный результат	Периодичность измерения	Диагностические методики	Срок	Исполнитель
			Календарь соревнований	Протоколы соревнований	Декабрь - Март	Администрация
		Уровень сформированности опорно-двигательного аппарата	Два раза в год	Контрольное тестирование	Октябрь Июнь	Зам. директора по УВР, Тренеры
2.	Здоровье учащихся	Состояние общефизического развития учащихся	Два раза в год	Медицинская карта учащихся Анализ испытаний ОФП  Углубленный медицинский осмотр в ЦМП. Выступление врача на тренерских советах.	В течение года Октябрь-Июнь Октябрь-Апрель Май	Врач  Врач  Врач
3	Результативность образовательного процесса	Выполнение требований учебной программы	Один раз в год	Сохранение контингента  Выполнение разрядных нормативов	Сентябрь  Декабрь-Май	Зам. директора по УВР, Тренеры Тренеры, Администрация

Для анализа и корректировки школа использует следующие критерии:

а) спортивно-оздоровительный этап:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков катания на коньках;

- освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а так же овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

б) этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся,

- уровень потенциальных возможностей обучающихся хоккеем с мячом;

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения основ техники катания на коньках.

в) учебно-тренировочный этап:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по хоккею с мячом;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

## 9. Организационно-педагогические условия

Программа предназначена для обучающихся 6-18 лет.

Сроки реализации данной программы – 5 лет.

Обучение в ДЮСШ, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Занятия в ДЮСШ проводятся по группам, согласно возрасту обучающихся и главным образом групповым методом. Формы занятий по хоккею с мячом определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки.

Спортивно-оздоровительные группы в ДЮСШ формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение основ гигиены и самоконтроля.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься спортом в ДЮСШ и успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической подготовке. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в хоккей с мячом.

На учебно-тренировочный этап зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки при условии выполнении ими контрольно – переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки с учетом этапов подготовки устанавливается согласно таблицы:

Этапы подготовки	минимальный возраст	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	6-18	весь период	6	15	30
Начальная подготовка (НП)	11	1	6	15	30
	12	2	9	12	30
	13	3	9	12	30
Учебно-тренировочный (УТГ)	14	1	12	11	20
	15	2	14	11	20
	16	3	16	11	16
	17	4	18	11	16
	17-18	5	18	11	16

Для обучающихся в ДЮСШ сдача контрольных нормативов проводится 2 раза в год – в апреле-мае и сентябре.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ не позднее 15 сентября текущего года.

Продолжительность одного занятия – 45 минут.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями вводятся обязательные 10 минутные перерывы. При этом сам тренировочный процесс

продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется каждое полугодие.

## **10. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы по хоккею с мячом.**

### ***Планируемые результаты на спортивно-оздоровительном этапе:***

- Сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение заболеваемости.
- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий обучающихся.
- Увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом и готовых продолжить свое обучение в спортивной школе.
- Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.
- Наличие спортивного результата обучающихся.
- Итоги выступления в спортивных соревнованиях разного уровня.
- Оптимальный уровень социализации обучающихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).

### ***Планируемые результаты на этапе начальной подготовки***

*В конце этапа начальной подготовки обучающийся должен знать:*

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю избранного вида спорта,
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- должен уметь:

*В конце этапа начальной подготовки обучающийся должен уметь:*

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- владеть методами самоконтроля.
- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- развивать общие физические качества;
- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта – хоккею с мячом.

### ***Планируемые результаты на этапе учебно-тренировочном этапе***

*В конце учебно-тренировочного этапа обучающийся должен знать:*

- средства физического воспитания;
- основы методики спортивной тренировки;
- физиологические основы спортивной тренировки;
- правила соревнований и методику судейства;
- причины травм на занятиях и их предупреждение.
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

*В конце учебно-тренировочного этапа обучающийся должен уметь:*

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- разрабатывать положения спортивно-массовых мероприятий.

В конце учебно-тренировочного этапа обучающийся должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- способами выполнения технических приемов игры в условиях соревнований;
- основами психогигиенических средств восстановления;
- методами самоконтроля.

**Прогнозируемый результат:** профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

## **11. Перечень информационного обеспечения программы**

### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства спорта России от 26 декабря 2014 г. N 1079 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом».

### Методическая литература

1. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992.

2. Быстров В.А., Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. Изд-во "Терра-Спорт" 2000.

3. Быстров В.Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. М., 2000.

4. Зимин Е. Мастерство в твоих руках. Москва, ФиС.

5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.

6. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Минск, 1999.

7. Петров А. Свидание с большим хоккеем. Москва, «Хот шот спорт сервис».

8. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Савин В.П., Удилов Г.Г., Королёв Ю.В. - М.: Советский спорт, 2012.

9. Пучков Н.Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. СПб., 2002.

10. Теория и методика хоккея: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия» - 2003.

11. Третьяк В. «И лед, и пламень». Москва, «Воениздат».

### **Интернет-ресурсы:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.пф/>

Федерация хоккея с мячом России

<http://www.rusbandy.ru/>