

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета
МБОУ "Большереченская СОШ"

№ ___ от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ "Большереченская СОШ"
_____ Куликов А.С.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ**

Составитель:
Бульдин Павел Вениаминович,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

I. Пояснительная записка

1.1. Программа по хоккею с шайбой разработана согласно нормативно-правовых документов, в соответствии с основополагающими принципами и полоржениями теории и методики спортивной подготовки юных хоккеистов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

1.2. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность в изложении программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовки хоккеистов.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

1.3. На основании нормативно-правовых документов функционирования детского оздоровительно-образовательного физкультурно-спортивного центра, основополагающих принципов построения спортивной тренировки хоккеиста и анализа ранее изданных программ определены следующие разделы учебной программы по хоккею с шайбой:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
 - **учебный план;**
 - **план-схема годичного цикла;**
 - **контрольно-нормативные требования;**
 - **программный материал для практических и теоретических занятий;**
 - **воспитательная работа;**
 - **психологическая и морально-волевая подготовка;**
 - **восстановительные мероприятия;**
 - **врачебный контроль;**
 - **инструкторская и судейская практика.**

2. Этапы многолетней подготовки учащихся по хоккею с шайбой

Основными задачами многолетней подготовки являются:

- привлечение большого количества детей и подростков к занятиям хоккеем с шайбой;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- воспитание волевых, морально-стойких личностей;
- подготовка кандидатов в сборные команды района, области.

Возрастные границы этапов подготовки

Таблица 1

Этап спортивно- оздоровительный	Этап Начальной подготовки	Этап Учебно- тренировочный
6-8 лет	9-12 лет	12-17 лет

2.1 Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)

К занятиям допускаются дети младшего школьного возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненноважных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея. Возраст занимающихся 6-8 лет.

2.2. Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются мальчики с девятилетнего возраста, желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники хоккея с шайбой, выбор хоккейного амплуа и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовок. Период обучения 1-3 года, возраст занимающихся 9-12 лет.

2.3. Учебно-тренировочный этап (УТ).

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших в ГНП необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Период обучения 5 лет, возраст занимающихся 12-17 лет.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1	6	15	6	
	2				
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	10	12	8-9	
	3	11	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	12	10-12	10-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	13	10-12	12-14	
	3	14	10-12	14-16	

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Таблица 3

Этапы многолетней подготовки		офп	сфп	тех. подготовка	так. подготовка	игр. подготовка	сорев. подготовка	всего
Спортивно-оздоровительный (6-8 лет)		52	10	28	6	4	-	100
Этап начальной подготовки (9-11 лет)		28	16	26	13	12	5	100
УТР	1 (12-13 лет)	23	17	21	14	16	9	100
	2 (13-14 лет)	20	18	18	15	17	12	100
	3 (15-17 лет)	16	17	19	16	18	14	100

2.4. Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по хоккею с шайбой.

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СОГ	НП			УТР		
			1	2	3	1	2	3
1.	теоретическая подготовка	8	8	12	14	20	30	40
2.	ОФП	58	50	68-92	52-74	80-104	96-106	106-112
3.	СФП	64	64	90-106	92-108	90-110	100-120	110-124
4.	Техническая подготовка	90	90	100-106	92-100	90-112	100-112	100-116
5.	Тактическая подготовка	14	14	22	24	44-52	52-70	70-100
6.	Игровая подготовка	20	20	40	50	70-80	90-110	110-120
7.	Контрольные и календарные игры	8	8	12	18	24-32	32-44	44-60
8.	Восстановительные мероприятия	10	10	12	14	18	20	22
9	Контрольно-переводные испытания	-	6	6	6	6	8	10
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	16	22
11.	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	8	10
12	Общее кол-во часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

2.4. Методическая часть учебной программы.

Многолетняя спортивная подготовка — единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2. Неуклонное возрастание объемов средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется (из года в год увеличивается удельный вес объема СФП по отношению к общему объему тренировочных нагрузок);

3. Непрерывное совершенствование спортивной техникой;

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимания период полового созревания;

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (см. Таблицу 2).

2.5. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 5

Морфо функциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+	+	
Мышечная масса							+	+	+	+	+	+
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+	+	+	+
Выносливость (анаэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+		+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+			+	+	+	+	+			

3. Спортивно-оздоровительный этап

имеет следующую педагогическую направленность, и решает свойственные только ему задачи:

- формирование у детей интереса к спорту и хоккею с шайбой;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники и тактики хоккея.

4. Тематический план учебно-тренировочных занятий и программный материал для групп начальной подготовки.

4.1, Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. укрепление здоровья, улучшение физического развития;
2. овладение основами техники выполнения физических упражнений;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
4. выявление задатков и способностей детей;
5. привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
6. воспитание черт спортивного характера.

4.2. Теоретические занятия групп начальной подготовки.

1. Физическая культура — неотъемлемая часть воспитания подрастающего поколения.

Понятие о физической культуре. Физическая культура одно из средств укрепления здоровья, физического развития, подготовок к учебе, труду и защите Родины. Физическая культура — часть общей культуры общества, средство укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности организма. Личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом.

2. Гигиена, закаливание и спортивный режим.

— Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

— Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, сауна, купание).

Как вести себя при повышении температуры тела, головной боли, ознобе, потере аппетита и других заболеваниях.

Содержание режима для школьника-спортсмена.

Меры личной и общественной профилактики. Предупреждение заболеваний.

— Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков

Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Общие санитарно-гигиенические требования к проведению соревнований по хоккею с шайбой.

3. Краткий обзор истории развития хоккея с шайбой.

Зарождение хоккея с шайбой в Канаде.

Первые хоккейные клубы в России. 1946 год — год рождения хоккея с шайбой в нашей стране.

Зарождение хоккея с шайбой в Омской области.

— 1948 год — первый приезд в Россию чемпионов мира 1947 года и серебряных призёров V зимних Олимпийских игр в Сан-Морицесборной команды Чехословакии по хоккею с шайбой — получает в нашей стране всенародное признание и популярность.

4. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Правила поведения занимающихся на хоккейном корте. Правила катания и выполнения заданий тренера-преподавателя.

Меры предосторожности во время учебно-тренировочных занятий на хоккейном корте.

Поведение учащихся во время работы заливочной техники.

Особенности заточки хоккейных коньков. Оборудование для заточки коньков. Проверка остроты ребра.

Правила ухода за хоккейными коньками, клюшкой.

Особенности проведения тренировочных занятий и соревнований на открытых хоккейных кортах.

Хоккейное снаряжение. Защитная хоккейная форма.

Действия при получении травмы: ушибы, переломы (закрытые, открытые).

Воздействие на организм низкой температуры: озноб, обмороживание.

Предохранение разных частей тела от обмороживания.

5. Основы техники и тактики хоккея с шайбой.

Терминология в хоккее с шайбой.

Катание на коньках — первая буква хоккейной азбуки. Обычные ошибки в технике катания.

Силы, влияющие на скорость бега на коньках, скольжение на льду.

Основы техники бега по прямой, выполнение поворотов, эффективность толчка при катании.

Катание спиной вперёд, переход к катанию спиной вперёд, изменение направления движения.

Техника и тактика ведения шайбы в зависимости от игровой ситуации способов защитных действий соперника.

Соревнования по хоккею с шайбой, их организация и проведение.

Упрощённые правила проведения хоккейного матча.

Форма участников соревнований.

Правила поведения игроков и команды в целом во время хоккейного матча.

Терминологический словарь.

Товарищеские встречи, турниры.

6. Российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Места проведения зимних Олимпийских игр.

Выступление сборной команды СССР, России по хоккею с шайбой на Олимпийских играх.

Выступление сборной команды СССР, России по хоккею с шайбой на чемпионатах мира и Европы.

7. Правила игры в хоккей с шайбой.

Терминологический словарь.

Правила игры в хоккей с шайбой.

Жесты хоккейного арбитра.

Положение вне игры, проброс шайбы.

Удаления.

8. Установки на предстоящую игру и разбор проведённой игры.

Установки командных и индивидуальных действий в предстоящей

игре. Разбор индивидуальных ошибок игроков.

Разбор командных ошибок.

Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

4.3. Морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена: целеустремлённости, настойчивости, упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Чувства коллективизма и гуманизма, требовательности к себе и т.д. Решение указанных задач осуществляется непрерывно в течение всего учебно-тренировочного процесса: на тренировках и соревнованиях, в повседневной воспитательной работе тренера-преподавателя со спортсменами, с помощью проведения собраний, установочных бесед, разбор игр.

4.4. Практические задания.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование общей координации движений и техники бега на коньках, техникой владения клюшкой и шайбой, техникой бросков. На первом этапе преимущественно осуществляется процесс обучения основам структуры движений в беге на коньках, технике ведения шайбы, технике бросков, умению выполнять широкий круг разнообразных общефизических и специальных упражнений, т.е. необходимо расширять объём простых двигательных навыков и умений.

Техническая подготовка должна осуществляться на всех учебно-тренировочных занятиях на льду и при выполнении специальных упражнений на «земле», в том числе и с применением специальных тренажёрных устройств.

Техническая подготовка на льду: обучение скольжению на двух коньках, на одном коньке. Изучение отталкивания всей внутренней гранью конька, в сторону назад, скользящим вперёд коньком. Изучение посадки хоккеиста – туловище наклонено вперёд, ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, голову держать поднятой, руки двигаются на ширине плеч. Обучение катанию спиной вперёд, переходу к катанию спиной вперёд. Обучение торможению при движении лицом вперёд и движении спиной вперёд. Обучение ведению шайбы. Обучение передачи шайбы. Обучение броскам по воротам. Применение изученных навыков в двусторонней игре. Подготовка к участию в соревнованиях.

4.5. Организационно-методические указания.

Теоретические занятия и беседы проводятся с демонстрацией наглядных пособий. Практические занятия

проводятся с учётом возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма. Большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке юных хоккеистов.

При проведении учебно-тренировочных занятий основным является игровой метод, как в подготовительном, так и в соревновательных периодах.

На занятиях необходимо следить за правильной осанкой и давать больше упражнений для развития мышц стопы, брюшного пресса, спины, ознакомить начинающих юных хоккеистов с доступными упражнениями из других видов спорта.

В возрасте 7-9 лет осуществляется развитие быстроты, ловкости, гибкости, общее физическое развитие. Цель физического воспитания сводится к разностороннему гармоническому развитию силы всех мышц тела юных хоккеистов без значительной силовой подготовки. Используемые общеразвивающие силовые упражнения должны быть динамичными, без существенных статических напряжений. Основное отягощение собственным весом тела.

Основные средства силовой подготовки: общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения на снарядах, прыжки, лазанья, подвижные и спортивные игры, метание, ходьба и бег по песку, снегу, опилкам, по мягкой лесной почве, катание на коньках и роликовых коньках, выполнение подводящих и специальных упражнений без дополнительных отягощений.

Основные средства развития быстроты в летний период: подвижные и спортивные игры, прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты. Все упражнения выполняются повторным методом. Время выполнения до 10 секунд, отдых до полного восстановления. В большом объеме в процессе учебно-тренировочных занятий следует помнить, что и наиболее эффективно усвоение двигательного навыка происходит до наступления полового созревания. Именно в этот период необходимо разнообразить биомеханическую структуру многих движений. С начинающими юными хоккеистами рекомендуется проводить 20-3-минутные занятия по общефизической подготовке перед выходом на лед, волочащийся легкоатлетический бег, общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижные игры и эстафеты. Один-два раза в неделю проводить специальные занятия по общефизической подготовке продолжительностью по 1-1,5 часа.

5. Тематический план учебно-тренировочных занятий и программный материал для учебно-тренировочных групп

5.1 Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники хоккея с шайбой;
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

5.2 Теоретические занятия учебно-тренировочных групп.

1. Физическая культура и спорт России.

-Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

-Основные задачи, формы и содержание физического воспитания в школе и семье.

-Значение спортивных соревнований различного ранга.

-Общественное и личное значение занятий физической культурой и спортом.

-Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Краткий обзор состояния и развития хоккея с шайбой.

-Характеристика хоккея с шайбой.

-Значение и место хоккея в системе физического воспитания.

-Выдающиеся советские и российские хоккеисты.

3. Спортсмены-защитники Родины в период Великой Отечественной Войны.

-Мужество и стойкость спортсменов-воинов в годы ВОВ.

4. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, закаливание. Режим и питание спортсмена.

-Режим для тренирующегося хоккеиста при одноразовых и двуразовых занятиях в день, в различные периоды тренировки.

-Питание и питьевой режим во время тренировочных занятий и соревнований.

-Витамины и их значение в питании спортсмена.

-Значение утренней зарядки и закаливание для юного спортсмена.

5. Единая Всероссийская классификация.

-Основные сведения о ЕВСК.

-Роль спортивной классификации в повышении всестороннего физического развития и спортивного мастерства спортсмена.

б. Правила игры в хоккей.

-Терминологический словарь.

-Жесты хоккейного арбитра.

-Нововведение в правила хоккейного матча.

7. Установки на предстоящую игру и разбор проведенной игры.

-Установка командных и индивидуальных действий в предстоящей игре.

-Психологический настрой на предстоящую игру. Краткая характеристика игры соперника. Состав команды на игру.

-Разбор индивидуальных ошибок игроков. -Разбор командных ошибок. -Выполнение тренерских установок командой и хоккеистами.

5.3, Организационно-методические указания.

Силовая подготовка постепенно усложняется: к общеразвивающим упражнениям, выполняемым с преодолением собственного веса, добавляются упражнения с преодолением сопротивления партнера или его веса, упражнения с эспандерами, резиновым бинтом, пружиной, прыжок с гантелями, метание камней или набивных мячей.

Прыжковые упражнения выполняются на опилочной дорожке с дополнительным отягощением (1-3 кг).

Можно включать в тренировочные занятия упражнения с небольшими отягощениями (5-20 кг), выполняя их методом повторных или динамических усилий. Нецелесообразно применять упражнения с максимальными большими отягощениями, что приводит к чрезмерному натуживанию.

Все упражнения на развитие силы мышц и скоростно-силовых качеств выполняются повторным методом. Время выполнения от 10 до 15 секунд. Отдых до полного восстановления.

В условиях спортивного лагеря целесообразно использовать кроссовый бег по пересеченной местности до 90 минут, ЧСС до 150 уд/мин., с чередованием общеразвивающими упражнениями. Использовать подвижные и спортивные игры на спортивных площадках и на воде. Выполняется большой объем работы общеразвивающего характера с параллельным ростом работы специальной направленности.

В большом объеме используются упражнения на расслабление и гибкость.

Идет постоянное увеличение объема специально-технической ледовой подготовки. Стабильно повышаются объемы тренировочных нагрузок, развиваются такие качества как трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, заинтересованность в тренировочном процессе, происходит углубление в специализацию.

5.4. Техничко-тактическая подготовка.

Идет дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая строится на решении различных ситуаций, сложность которых постепенно повышается.

Это позволяет совершенствовать хоккейное мастерство игроков и творческую способность использовать его в игре. Совершенствуется способность быстро выбирать необходимые действия.

Тренировка становится для хоккеистов активным средством познавательного совершенствования технической и тактической подготовленности. Хоккеист приучается самостоятельно применять в процессе игры технические приемы и тактические варианты.

В процессе технико-тактической подготовки применяются:

- подготовительные упражнения;
- игровые упражнения;
- подготовительные и направленные игры.

Подготовительные упражнения направлены на овладение силовой техникой. Эти специальные упражнения включаются в тренировку в форме организованной отработки определенных стабильных способов перемещения с шайбой, передач, бросков и т.д.

Игровые упражнения - упражнения, способствующие развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Это встречающиеся в практике игровые ситуации, которые позволяют совершенствовать технику и одновременно учат правильно ориентироваться при выборе наиболее эффективных действий. Используя такие упражнения, создаем различные сложные игровые ситуации. Хоккеисты осваивают и укрепляют специальные игровые навыки.

Подготовительные игры — это элементы игры в хоккей с шайбой. С их помощью закрепляются навыки, усиливаются игровые навыки, усиливаются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь, развивается способность целенаправленного выбора. Задачи, которые ставятся в такой игре, должны отвечать задачам предыдущей тренировки и общему уровню подготовленности отдельных игроков и всей команды.

6. План годовичного цикла подготовки.

6.1 Этап начальной подготовки.

На этом этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке, главным образом средствами ОФП, освоение технических элементов и навыков.

По окончании годовичного цикла тренировки, юные хоккеисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовки.

6.2 Учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (до 2 лет обучения) годовичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовленности, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годовичного цикла юные хоккеисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

7. Педагогический и врачебный контроль .

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие исследования — контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м;

прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м; подтягивание в висе; бег на 1000м.

Комплекс контрольных упражнений на специальной физической и технической подготовленности: бег на коньках лицом вперед 36м; бег на коньках спиной вперед 30 м; челночный бег 12x18м; слаломный бег без шайбы; слаломный бег с шайбой.

Педагогический контроль включает также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней) исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамики этих показателей.

Тестирование по ОФП и СФП учащихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности в том числе: семьи, общеобразовательной школы, спортивной школы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяет способность тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должны постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать физические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными

задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методу убеждения. Убеждения во всех случаях должны быть доказательными, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена.

В коллективе спортсменов развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение тематических вечеров отдыха, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности тренера — преподавателя. Волевые качества формируются в процессе познавательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем проявить спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К главным методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся:

разъяснение, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций. В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психологические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

8. Восстановительные средства и мероприятия.

8.1 Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения).

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

8.2 Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения).

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

8.3 Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а так же объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)