

Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны.

Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.

Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минут.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- силовые и скоростно-силовые,
- скоростные,
- координационные,
- специальная(скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

- Приседания на одной и двух ногах.
- Прыжки и подскоки вперёд, назад в стороны.
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).
- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).
- Броски шайбы в борт на время.
- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). На спортивно-оздоровительном этапе следует уделять особое внимание на овладение техники передвижения на коньках, технике владения клюшкой и шайбой.

Техника передвижения на коньках

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления

движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте 15 на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки.

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений

на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.
12. Старты.
13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.
14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой.

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно-оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду целесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной

задачи – как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям
7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

Переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.
2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.
3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.
4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступаниями и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

3. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению технике с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

На этапе начальной подготовки необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности:

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.
2. Бросок шайбы с длинным замахом.
3. Передача шайбы броском с длинным замахом.
4. Приемы шайбы.
5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

При обучении техническим действиям начинающих хоккеистов, необходимо придерживаться следующих алгоритмов обучения. Обучать перечисленным техническим приемам, необходимо сначала на месте и в медленном темпе и, по мере освоения движений, скорость (быстрота) выполнения упражнений увеличивается (повышается).

Когда учащиеся добиваются определенной степени освоения технических приемов, приступают к выполнению техники владения клюшкой в движении, постепенно повышая скорость.

Когда об учащиеся освоили технику бросков шайбы по льду, необходимо приступить к обучению технике выполнения бросков шайбы по воздуху.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые взаимодействия.

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач

на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определен- 20 ном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения(например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, Угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами. Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика : кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнение упражнения (например, выпад влево-основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований. Также полезен коллективный просмотр и аналитический разбор игр.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице №22 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием тематики.

4.1. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	9/18		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1/2	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1/2	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	1/2	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма.	1/2	апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	1/2	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	1/2	июнь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/2		Понятийность . Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей.
	Режим дня, питание обучающихся	1/2	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	1/2	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-	29/42		

тренировочный этап (до трех лет/ свыше трех лет)	тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	3/5	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	3/4	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3/4	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	5/6	июнь-	Понятийность. Спортивная техника и

	технико-тактической подготовки. Основы техники фигурного катания на коньках		август	тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	3/4	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	3/5	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	37		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	5	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика	5	февраль	Понятие травматизма. Синдром

	травматизма. Перетренированность/ нетренированность			«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	5	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	5	июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	5	сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

