

Аннотация к Программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утвержден приказом Минспорта РФ от 15 мая 2019 г № 373), с учетом основных положений Федерального закона № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – хоккеистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ).

Программа предназначена для тренеров ГБУ СШ им. Н. Дроздецкого и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта

Хоккей – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее ВРВС).

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах согласно ВРВС.

Таблица 1

НОМЕР ВО ВСЕРОССИЙСКОМ РЕЕСТРЕ ВИДОВ СПОРТА

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
123	Хоккей	003 000 4 6 1 1 Я	хоккей	003 001 4 6 1 1 Я

Хоккей - это командный вид спорта, заключающийся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Вся игровая деятельность осуществляется в движении на коньках в интервальном режиме в составе команды из 4 или 3 звеньев. Состав команды до 22 человек (20 игроков и 2 вратаря).

Хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе. Затем их сменяет другое звено, а первое отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5 – 4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин чистого времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру 15-18. Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Одной из отличительных особенностей игровой деятельности хоккеистов является большой объем силовых единоборств, происходящих на хоккейной площадке.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Различные функциональные обязанности хоккеистов определяют постоянные взаимодействия с партнерами в рамках отдельной «связки» или звена. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как коллективизм, чувство товарищества, взаимовыручка, умение подчинять свои действия интересам коллектива.

Игровой деятельности хоккеиста присуще большое разнообразие движений переменной интенсивности, в которых задействовано огромное количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения.

Система спортивной подготовки в хоккее должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час, включая 15 мин перерыв).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение N 10 к настоящему ФССП).

Спортивная подготовка хоккеистов — многолетний целенаправленный процесс который представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Настоящая Программа предназначена для подготовки хоккеистов на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки.

Обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса хоккеистов, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов. Взаимосвязь процессов обучения (получения знаний), тренировки (формирования и совершенствования умений, навыков и технических приёмов) и соревнований (практического применения знаний, умений, навыков в условиях реальной игры).

Основными показателями работы школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступления в соревнованиях.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей (далее ФССП), Приложение 1.

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Основные задачи этапа начальной подготовки: вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея, выбора хоккейного амплуа, развитие волевых и морально этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)(5 лет): задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства хоккеиста, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие общих и специальных физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактических приемов, умение взаимодействовать в команде, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта. Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению Тренерского совета или же в группах предспортивной подготовки.

Для решения поставленных задач программа предусматривает большое количество часов на общефизическую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. В программе определены объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов спортивной школы - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки хоккеистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в спортивной школе и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта хоккей на различных этапах многолетней подготовки.

Реализация Программы обеспечивается тренерским составом и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное или высшее образование.

Рабочие программы по хоккею разработаны тренерами ГБУ СШ им. Н. Дроздецкого Колпинского района Санкт-Петербурга на основании Программы и ежегодно утверждаются в начале тренировочного года.