**Аннотация к дисциплинам**

**дополнительной предпрофессиональной программы по хоккею**

**Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

**Дисциплина «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.

**Дисциплина «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

**Дисциплина «Техническая подготовка»**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Основные **задачи технической подготовки** спортсмена:

1) увеличение объёма и разнообразия [двигательных умений и навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnye_umeniya_i_navyki_kak_predmet_obucheniya_v_fizicheskom_vospitanii);

2) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности;

3) последовательное превращение освоенных приёмов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;

4) усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учётом индивидуальных особенностей спортсменов;

5) повышение надёжности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях.

**Дисциплина «Тактическая подготовка»**

**Тактика игры** – это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

Задачи тактической подготовки юных хоккеистов:

• обучить спортсменов возможно полнее реализовать в соревновательной деятельности свои возможности;

• развить у юных хоккеистов способность быстро и рационально переключаться с одних тактических построений на другие в зависимости от изменений игровой обстановки и игры соперника. На этом этапе, в отличие от предыдущих, дальнейшее совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий осуществляется в рамках наигрывания определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

**Дисциплина «Интегральная подготовка»**

*Задачи интегральной подготовки*: совершенствование взаимосвязи всех сторон подготовки; реализация задач физической, технической, тактической и психологической подготовки в единстве; повышение работоспособности игроков в процессе закрепления достигнутых функциональных возможностей, дальнейшего повышения тренировочной нагрузки; достижение стабильности игровых навыков в условиях соревнований; накопление игрового опыта.

Главными методами интегральной подготовки являются игровой, соревновательный и метод сопряженных воздействий. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования.

**Дисциплина «Психологическая подготовка»**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

**Дисциплина «Инструкторская и судейская практика»**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. знание терминологии, принятой в хоккее;
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;

4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

**Дисциплина «Другие виды спорта и подвижные игры»**

Для увеличения уровня подготовки юных хоккеистов в тренировочный процесс должны входить элементы из различных видов спорта.

Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятия спортом.

В процессе подготовки хоккеистов используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим, сообразовывая их с действиями прочих учащихся.

Важная роль в системе подготовки отводиться подвижным и спортивным играм, как средству всестороннего воспитания хоккеистов. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Хоккеисты получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениям и своего тела.