

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 04.07.2023 16:33:43
Уникальный программный ключ:
1348aес0090е1316137299b6a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
и спортивной работе

Н.В.Замурий
«_____» _____ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.А. Крошева
«_____» _____ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Учебно-тренировочные сборы по общей и специальной физической
подготовке по виду спорта «Хоккей» (1 этап)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Срок реализации программы: 12.07-15.07.2023 г.

Количество часов: 16 ч.

Ярославль 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
III.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
IV.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	11
	ПРИЛОЖЕНИЕ: УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН – ГРАФИК ЭКСПЕРТНЫЙ ЛИСТ	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика хоккея как вида спорта и средства физического воспитания.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков.

Выполнение большого объема сложнокоординационных 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.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. 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 оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, рассмотренные характерные особенности соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на организм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эффективном средстве физического воспитания.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Учебно-тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке по виду спорта «Хоккей» (далее-Программы) - физкультурно-спортивная.

Образовательная область Программы.

Программа предназначена для развития физических качеств, направлена на всестороннее развитие личности, формирование моральных и волевых качеств.

Условия приема на Программу.

Запись на Программу осуществляется на основе предоставления следующих документов:

- заявления на обучение по дополнительной общеразвивающей программе от поступающих/родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих, включающего следующие сведения (приложение): наименование дополнительной общеразвивающей программы; ФИО поступающего; дату и место рождения поступающего; ФИО родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего; адрес места жительства поступающего; согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных;
- копии документа, удостоверяющего личность поступающего;
- копии документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего;
- копии медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом¹;
- анкеты поступающего (приложение);

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями от 22.02.2022 г.).

- копии документа, подтверждающего страхование жизни и здоровья хоккеиста от несчастных случаев;

- договора и квитанции об оплате обучения.

Актуальность и особенность Программы.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся, возраста и специфики вида спорта «хоккей».

Для занятий используются спортивные сооружения:

- футбольное поле,
- игровой спортивный зал,
- малая ледовая арена.

Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия (учебно-тренировочные), участие в учебно-тренировочных играх.

Перечень средств и методов для практических занятий подбирается в соответствии с интересами, возрастом обучающихся и спецификой вида спорта «хоккей». Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по программе завершается контролем по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся овладеть необходимыми упражнениями по общей и специальной физической подготовке в хоккее в условиях учебно-тренировочных сборов. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие:

- способствовать овладению комплексом физических упражнений, направленных на развитие общих и специальных физических качеств хоккеиста;
- способствовать совершенствованию навыков игровой деятельности хоккеиста;
- сформировать знания о закономерностях спортивной тренировки.

Развивающие:

- формировать навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых качеств, определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся по Программе.

Адресатом Программы является возрастная категория обучающихся 15-16 лет.

Механизм и срок реализации Программы.

Срок реализации Программы – 12.07-15.07.2023 г.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 16 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, мероприятий контроля.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся продолжительностью 2 академических часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке Обучающихся являются теоретические, практические занятия, входящий и итоговый контроль, а также самостоятельная работа.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку, входящий и итоговый контроль, который осуществляется в форме экспертной оценки (приложение 2), самостоятельная работа предусматривает выполнение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты.

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

- основы общей и специальной физической подготовки в хоккее;

уметь:

- усваивать программный материал;

- владеть упражнениями для развития общих и специальных физических качеств;

- использовать знания, умения, навыки в игровой деятельности.

Формы подведения итогов реализации Программы.

Подведение итогов осуществляется в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы на основе результатов опроса обучающихся по пройденному материалу, наблюдения за обучающимися во время практических занятий, в том числе, в условиях игровой деятельности.. По окончании освоения Программы на основании результатов проведения промежуточной аттестации каждому обучающемуся выдается сертификат.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов/тем	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5		
2	Оценка уровня подготовленности	1		1	Входное тестирование
1.	Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма	1	1	-	опрос
2.	Основы общей и специальной физической подготовки в хоккее	1,5	1,5	-	опрос
3.	Общая физическая подготовка	3	-	3	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
4.	Специальная физическая подготовка	4	-	4	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
5.	Промежуточная аттестация	1	-	1	экспертная оценка игровой деятельности
	Самостоятельная работа	4	-	4	
Всего:		16	3	13	

Распределение учебного материала по дням представлено в учебно-тематическом плане – графике (приложение 1).

Содержание учебного (тематического) плана

1. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма.

Понятие «физические упражнения». Классификация физических упражнений. Оздоровительное значение физических упражнений и их влияние на функциональные возможности организма.

2. Основы общей и специальной физической подготовки в хоккее.

Понятие общей и специальной физической подготовки в хоккее. Задачи, средства, методы общей и специальной физической подготовки в хоккее.

3. Общая физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей.

4. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие специальных скоростных, силовых, координационных способностей, специальной выносливости и гибкости.

5. Контрольные мероприятия.

Экспертная оценка игровой деятельности обучающихся осуществляется на основе следующих критериев:

- оценка игровых способностей (задания в рамках тренировочных занятия);
- оценка игрового мышления (учебно-тренировочная игра);
- технико-тактические навыки (учебно-тренировочная игра).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами хоккея;
- учебно-тренировочные игры с заданиями.

Формы обучения.

Основными формами обучения являются:

- беседы;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные игры.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: демонстрации; наблюдение;
- практические: повторного, интервального, равномерного, переменного упражнения, игровой, соревновательный;
- методы стимулирования интереса к учению: создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение: к реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса. Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- футбольное поле,
- игровой спортивный зал,
- малая ледовая арена.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Михно Л. В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно, К. К. Михайлов, В. В. Шилов ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2011.-193 с.
2. Мудрук А. В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учеб. пособие / А. В. Мудрук ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. - 36 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. для студентов акад. и вузов физ. культуры по направлению - Физ. культура и специальности - Физ. культура и спорт / В. П. Савин. - стер. изд. - М. : Альянс, 2018. - 400 с.
5. Твист Питер Хоккей: теория и практика: пер. с англ. / Питер Твист; предисловие Павла Буре.- М.: АСТ: Астрель, 2005. – 288 с.
6. Ткачук М. Г. Спортивная морфология : учеб. для бакалавров / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2019.- 290 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утв. приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 997

Приложение 1

Учебно-тематический план – график

№п/п	Дата проведения	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1.	12.07.2023	Инструктаж по технике безопасности	0,5	спортивный игровой зал	инструктаж	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
		Оценка уровня подготовленности по виду спорта «хоккей»	1	стадион, МЛА	практическое (контрольное) учебно-тренировочное занятие	тестирование
		Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма	0,5	учебная аудитория	беседа	опрос
		Общая физическая подготовка	1	стадион	практическое учебно-тренировочное занятие	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
		Специальная физическая подготовка	1	МЛА	практическое учебно-тренировочное занятие	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
2.	13.07.2023	Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма. Основы общей и специальной физической подготовки в хоккее.	1,5	учебная аудитория	беседа	опрос
		Общая физическая подготовка	1	стадион	практическое учебно-тренировочное занятие	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
		Специальная физическая подготовка	1,5	МЛА	практическое учебно-тренировочное занятие	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
3.	14.07.2023	Основы общей и специальной	0,5	учебная	беседа	опрос

		физической подготовки в хоккее		аудитория		
		Общая физическая подготовка	1	стадион	практическое учебно-тренировочное занятие	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
		Специальная физическая подготовка	1,5	МЛА	практическое учебно-тренировочное занятие	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
		Промежуточная аттестация	1	стадион, МЛА	Практическое (контрольное) учебно-тренировочное занятие	тестирование
4.	15.07.2023	Самостоятельная работа	4	стадион	самостоятельное учебно-тренировочное занятие	самоконтроль
ВСЕГО			16 ч			

Приложение 2
к дополнительной общеразвивающей
программе «Учебно-тренировочные сборы по
общей и специальной физической подготовке
по виду спорта «Хоккей»

**Экспертный лист для оценки комплекса игровых способностей, игрового мышления
и технико-тактической подготовленности, соревновательной надёжности и
эмоциональной устойчивости хоккеиста.**

ФИО хоккеиста: _____

Специалисты, проводящие оценку: _____

№ п/п	Критерии оценки	Описание	Дата проведения							
1. Оценка игровых способностей (задания в рамках тренировочных занятия)										
1.	Сообразительность	способность быстро достичь результата, не нарушив, но обойдя обязательные для всех правила								
2.	Оперативность мышления	способность своевременно осмысливать происходящее в игровой обстановке с целью адекватного реагирования на изменение обстановки, ситуации								
Всего баллов:										
2. Оценка игрового мышления (учебно-тренировочная игра)										
3.	Быстрота ориентировки и выбора действий	способность быстро и точно воспринимать, оценивать ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности								
4.	Эффективность действий	соответствие действий решаемой задаче и высокий конечный результат								
5.	Способность прогнозировать ход игровых действий	способность предвидеть действия соперника (партнёра по команде), умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть наиболее вероятные ходы его действий								
Всего баллов:										
3. Техничко-тактическая подготовленность (учебно-тренировочная игра)										
6.	Выполнение технических элементов (освоенность техники)	определяется качеством катания, передач, бросков и отбора шайбы, устойчивостью техники при выполнении действия в игровой ситуации								
7.	Выполнение индивидуальных тактик (эффективность тактик)	количество и качество индивидуальных тактик (обманных движений и т.д.), соответствие решаемой задачи и высокий конечный результат								
8.	Выполнение групповых тактик (эффективность тактик)	качество исполнения тактических действий с участием 2 или более игроков, соответствие решаемой задачи и высокий конечный результат								
4. Соревновательная надёжность и эмоциональная устойчивость (контрольные игры)										
9.	Соревновательная надёжность	определяется способностью хоккеистов адекватно реализовывать уровень своей подготовленности при выступлении в соревнованиях (в контрольных играх).								
10.	Эмоциональная	определяется адекватностью понимания								

	устойчивость	игровой обстановки, выполнением требуемых игровых функций; способностью управлять своим поведением в межличностных взаимодействиях с партнёрами и соперниками								
Всего баллов:										
Всего баллов по результатам комплексного оценивания										

Оценка комплекса игровых способностей осуществляется в процессе наблюдения за деятельностью участника на тренировочном занятии при выполнении заданий тренера. Оценка игрового мышления и технико-тактической подготовленности осуществляется в процессе наблюдения за деятельностью участника в учебно-тренировочных играх. Оценка соревновательной надежности и эмоциональной устойчивости осуществляется в процессе наблюдения за деятельностью участника в контрольных играх.

Результаты фиксируются в экспертном листе.

Оценка по каждому критерию осуществляется в баллах от 1 до 10: 1 – минимальный балл; 10 – максимальный балл. Максимальное количество баллов по всем показателям -100.

Шкала оценивания

Очень слабо	1	Хорошо	6
Слабо	2	Очень хорошо	7
Посредственно	3	Отлично	8
Удовлетворительно	4	Великолепно	9
Не достаточно хорошо	5	Прекрасно	10

