

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

22 марта 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Е.А. Крошева

22 марта 2024 г

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Замурий Нина Владимировна
Должность: Заместитель директора по учебно-
спортивной и воспитательной работе
Дата подписания: 22.03.2024 11:31:39
Уникальный программный ключ:
d51a610db724b206c742ac09124f024100d83ab

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крошева Елена Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.03.2024 11:49:31
Уникальный программный ключ:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Учебно-тренировочные сборы по общей и специальной физической
подготовке по виду спорта «Хоккей»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Наполняемость: 25 человек

Количество часов: 16 ч.

Ярославль 2024

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	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 противостоянием 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, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.

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 №2): наименование дополнительной общеразвивающей программы; ФИО поступающего; дату рождения поступающего; ФИО родителей (законных представителей) несовершеннолетнего поступающего; адрес места жительства поступающего; согласие поступающего или его родителей (законных представителей) на обработку персональных данных (Приложение №3);
- 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 №4);
- 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.

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.).

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 навыков 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.
- формировать потребность на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Возраст обучающихся по Программе.

Адресатом Программы является возрастная категория обучающихся 15-17 лет.

Механизм и срок реализации Программы.

Сроки реализации Программы март-май 2024 года. 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 осуществляется в форме тестирования, 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 и тестирования. 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	1,0	1,0	-	опрос
3.	Основы антидопингового обеспечения в спорте и борьба с ним.	0,5	0,5	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	3	-	3	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
5.	Специальная физическая подготовка	4	-	4	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
6.	Промежуточная аттестация	1	-	1	Контрольное тестирование
	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.

Тестирование общей и специальной физической подготовки. Перечень тестов (контрольных упражнений):

- Бег 30 м с высокого старта
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги
- Подтягивания из вися на высокой перекладине
- Бег 1 км с высокого старта
- Бег на коньках 30 м
- Бег на коньках челночный 6*9 м
- Бег на коньках спиной вперёд 30 м
- Бег на коньках слаломный без шайбы
- Бег на коньках слаломный с ведением шайбы
- Бег на коньках челночный в стойке вратаря
- Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря.

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

Учебно-тематический план – график

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
День №1	Инструктаж по технике безопасности	0,5	учебная аудитория	инструктаж	наблюдения за обучающимися во время практических занятий
	Оценка уровня подготовленности по виду спорта «хоккей»	1	Беговые дорожки, МЛА	практическое (контрольное) учебно-тренировочное занятие	тестирование
	Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма	0,5	учебная аудитория	беседа	опрос
	Общая физическая подготовка	1	Футбольное поле	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
День №2	Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма. Основы общей и специальной физической подготовки в хоккее.	1,0	учебная аудитория	беседа	опрос
	Основы антидопингового обеспечения в спорте и борьба с ним.	0,5	учебная аудитория	беседа	опрос
	Общая физическая подготовка	1	Футбольное поле	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
День №3	Основы общей и специальной физической подготовки в хоккее	0,5	учебная аудитория	беседа	опрос
	Общая физическая подготовка	1	Футбольное поле	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	Беговые дорожки, МЛА	Практическое (контрольное) учебно-тренировочное занятие	тестирование
день №4	Самостоятельная работа	4	Футбольное поле	самостоятельное учебно-тренировочное занятие	самоконтроль
ВСЕГО:		16 ч.			