

Смоленское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по хоккею с шайбой»

ПРИНЯТА:

На заседании
Педагогического совета
Протокол от 19.12.2023 № 5

УТВЕРЖДАЮ



Директор

СОГБОУДО

«СШ по хоккею с шайбой»

С.И. Михнин

Приказ № 2-СО

от 09.01.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)**

Срок реализации программы: 1 год

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа (далее-программа) разработана для спортивно-оздоровительной группы (СОГ) на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному оздоровлению СОГБОУДО «Спортивная школа по хоккею с шайбой»

Цель - создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи -укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); расширение двигательного опыта посредством овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр; развитие и совершенствование физических качеств; воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения); воспитание трудолюбия; организация содержательного досуга средствами физической культуры; отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным на коньках и хоккеем с шайбой.

Форма обучения: очная.

Режим учебно-тренировочной работы:

Количество обучающихся в группе минимальное: 10 человек.

Количество обучающихся в группе максимальное: 31 человек.

Возраст обучающихся: не регламентирован.

Количество учебных часов в год: 286 часов

Количество учебных часов в неделю: 6 часов (3 часа - ледовая подготовка, 3 часа - общая физическая подготовка)

Количество занятий в неделю: 6

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут).

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 120 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности. В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях в спортивном зале и на ледовой площадке, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения фигурного катания на коньках и хоккея с шайбой, понятие о фигурном катании на коньках и хоккея с шайбой, как о виде спорта, правила соревнований фигурного катания на коньках и хоккея с шайбой, влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: применять правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях, выполнять утреннюю гимнастику, владеть основами гигиены, соблюдать режим дня, владеть способами передвижения на коньках по ледовой площадке, предусмотренные настоящей программой, адаптироваться к командной игре; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки: в ходьбе, беге, прыжках, равновесиях, передвижение на коньках, в строевых, гимнастических и акробатических упражнениях, в подвижных играх, спортивной деятельности, физической подготовленности.

Форма текущего контроля: выполнение контрольных нормативов. По завершению обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по фигурному катанию на коньках и хоккею с шайбой, проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке по фигурному катанию на коньках и хоккею с шайбой.

Методическое обеспечение программы

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам. В процессе обучения используются:

- Основные средства тренировочных воздействий;
- Основные методы выполнения упражнений;
- Основные средства и методы тренировки;
- Методические рекомендации:
 - основных физических качеств;
 - использования игрового метода на учебно-тренировочном занятии;
 - игр с преимущественным развитием координации, ловкости;
 - игр с преимущественным развитием устойчивости и равновесия;
 - игр с преимущественным развитием силовых качеств;
 - игр с преимущественным развитием выносливости.

В проведение учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе СО включена воспитательная работа, применяются средства психологической подготовки.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Материальное обеспечение программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется:

- СОГБОУДО «Спортивная школа по хоккею с шайбой» (г. Смоленск, ул. 25 сентября, 39)

Объект соответствует требованиям, необходимым для реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- площадки для фигурного катания на коньках и хоккея с шайбой (ледовые арены);

- тренировочные спортивные залы;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России 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

Медицинское обследование

Обучающиеся в группах обязаны ежегодно проходить медицинское обследование в специализированном медицинском учреждении. Сроки и порядок медицинского обследования определяется приказом директора образовательного учреждения.

Техника безопасности

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию;

- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;

- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды, обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, готовности организма обучающихся к освоению учебного материала, и дисциплине в группе.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью детей, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Ответственность обучающихся возлагается на преподавателя, непосредственно безопасность тренера-преподавателя проводящего занятие с детьми.

Обязательное проведение инструктажей обучающихся по технике безопасности на занятиях обязательной регистрацией. В журнале учета занятий (журнале регистрации инструктажа).

Литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
8. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.