ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ХОККЕЯ»

ПРИНЯТО
Протокол
педагогического совета
«01» ноября 2026 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ ДО
«Республиканская спортивная школа хоккея»
_____ Р.Л. Минцаев
«___» _____ 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

на спортивно-оздоровительном этапе

Срок реализации программы: не ограничен

Разработчик Программы:
Инструктор-методист Муртазалиев Ислам Асланович.

г. Грозный
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА *3*

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ *4*

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ *7*

2.1. Характеристика содержания программы 7

2.2. Организационно-методические указания 7

2.3. Учебно-тренировочный план, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий 9

2.4. Рабочая программа. Программный материал по компонентам подготовки 11

2.4.1. Теоретическая подготовка 11

2.4.2. Психологическая подготовка 12

2.4.3. Физическая подготовка 12

2.5. Система учебно-тренировочных заданий 14

2.6. Восстановительные средства 14

2.7. Воспитательная работа 16

2.8. Врачебный контроль 18

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 18

3.1. Требования к кадрам, осуществляющим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе 18

3.2. Требования к материально-технической базе 18

3.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий 18

3.4. Обязанности и ответственность коллектива Учреждения и обучающихся 19

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканская спортивная школа хоккея» (далее по тексту соответственно – Учреждение, программа) рассматривается организация и проведение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе:

-материал по практической и теоретической подготовке;

-даны рекомендации по комплектованию групп и представлен годовой план распределения часов учебно-тренировочной нагрузки.

Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики обучающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики. Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности занимающихся.

Данная программа составлена в соответствии с федеральными требованиями, нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность организаций дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

При разработке программы использовались методические разработки отечественных и зарубежных специалистов, научные исследования в области массового спорта, а также многолетний опыт работы разработчиков программы.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта является, прежде всего, поддержка и развитие массового спорта, как важной основы спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть организаций дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Программа в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. Занятия в спортивно-оздоровительных группах должны обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для развития, также и закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Цели и задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного числа лиц всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
3. Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
4. Всестороннее гармоническое физическое развитие, физическая подготовленность, укрепление здоровья, закаливание организма;
5. Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
6. Выявление, развитие и поддержка талантливых занимающихся, а также лиц, проявивших способности в области физической культурой и спортом;
7. Привитие навыков соревновательной деятельности;
8. Социализация и адаптация занимающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры;
9. Спортивная ориентация.

Минимальный возраст для зачисления на спортивно-оздоровительный этап – 4 года, максимальный возраст не ограничен. Требования к уровню физической подготовки и спортивной квалификации не предъявляются.

К освоению программы не допускаются лица имеющие ограничения по состоянию здоровья.

Реализация программы для инвалидов и лиц ОВЗ не предусмотрено.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части и завершается перечнем информационного обеспечения. Срок реализации программы для спортивно-оздоровительного этапа не ограничен.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему нагрузки и физической подготовки. Данные представлены в таблицах 1-2.

Перевод занимающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется по результатам выполнения нормативных требований в соответствии с требованиями федеральных стандартов по видам спорта и оформляется приказом директора.

2. Для организации учебно-тренировочного процесса используются следующие документы: программа, план-график учебно-тренировочных занятий; журнал учета занятий, расписание занятий.

3. В соответствии с программой занятия начинаются с января текущего года, проводятся по утвержденному расписанию и годовому плану, рассчитанному на 46 недель. Продолжительность одного занятия в группе не должна превышать двух часов в день, 1 час составляет 60 минут.

4. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базах общеобразовательных школ и спортивных объектов с использованием необходимого спортивного инвентаря.

5. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает 2 раздела подготовки:

– общая физическая подготовка (ОФП) (изучение основ различных видов спорта и техники выполнения простейших специальных упражнений, подвижные игры и эстафеты и т.д.);

– теоретическая, психологическая подготовка.

Вышеперечисленные разделы направлены на повышение уровня подготовки обучающихся с оздоровительной направленностью и ориентацию на выбор вида спорта для дальнейшего перехода на этапы спортивной подготовки, а также с целью реабилитации обучающихся переведенных с этапов спортивной подготовки, продления физической активности людей старшего возраста.

Таблица 1

Спортивно-оздоровительный этап подготовки: продолжительность, возраст для зачисления, количество человек в группах.

Этап спортивной подготовки	Период	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в тренировочных часах: 1ч = 60 мин)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	От 4 лет и без ограничений	10	30	6

Таблица 2

Годовой план учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	265	25	25	25	25	25	25	15	-	25	25	25	25
2.	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1
Общее количество часов		**276**	26	26	26	26	26	26	16	-	26	26	26	26

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы содержит материалы по видам подготовки, рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок, практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. Организационно-методические указания.

Программа содержит материал планирования процесса подготовки, материал по основным компонентам подготовки (физической, теоретической, психологической), а также указания для работы по настоящей программе, приводится материал раздела «перечень информационного обеспечения».

Выполнение поставленных перед Учреждением задач предусматривает:

– проведение практических и теоретических занятий;

– выполнение учебно-тренировочного плана, создание условий для проведения регулярных занятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие занимающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, четкую организации учебно-тренировочного процесса, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе в группах допускается проведение соревнований по общей физической подготовке, подвижным играм и конкурсам.

При определении учебно-тренировочных нагрузок и осуществлении развития физических качеств, занимающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. В сенситивные периоды необходимо воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако про «отстающие» качества забывать нельзя – следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; тренажерами.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, развивающие качества, необходимые для дальнейшей спортивной специализации.

Программа служит основным ориентиром в организации работы. В отдельных случаях в соответствии с некоторыми особенностями (профессионализм тренеров-преподавателей, наличие или отсутствие материальной базы, контингент обучающихся и др.) Учреждение может

вносить изменения в содержание текущего годового планирования, сохраняя его основную направленность и руководствуясь рекомендациями по содержанию программного материала и последовательности его изучения.

Учебно-тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные (один из компонентов тренировки – общая физическая, теоретическая и психологическая подготовка) и комбинированные (два-три компонента в различных сочетаниях). В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

При проведение учебно-тренировочных занятий должны применяться следующие принципы физического воспитания:

– принцип всестороннего и гармоничного развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической;

– принцип оздоровительной направленности и принцип доступности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся;

– принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся занятия, должна вызывать положительные эмоции;

– принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения;

– принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;

– принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

– принцип постепенного повышения требований реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки;

– принцип прочности, обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение длительного периода и, доведенные до определенного уровня, становятся основой общей работоспособности;

Тренер-преподаватель, осуществляя работу по общефизическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

– преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса;

– соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных нагрузок;

– учет при планировании учебно-тренировочных нагрузок периодов полового созревания и благоприятных возрастных периодов для развития определенных физических качеств.

2.3. Учебно-тренировочный план, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

В учебно-тренировочном плане отражены основные задачи и направленности работы, учитывается режим учебно-тренировочной работы с расчетом на 46 недель. В Учреждении составлен развернутый план-график для спортивно-оздоровительного этапа, в котором определено время, отведенное на изучение или совершенствование конкретного материала. На основании данного документа составляется план-график распределения материала учебно-тренировочных занятий по периодам или на меньшие отрезки времени (месяц, неделю). Годовой план учебно-тренировочной работы и рабочие учебно-тренировочные планы на более короткие временные отрезки детально отражают последовательность прохождения программного материала в различные периоды тренировки, методы и организационные формы занятий, соответствие направленности задач, решаемых в данный период. Успешное решение задач тренировки во многом зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий, правильного сочетания тренировочных дней и дней отдыха, структуры и содержания тренировочных занятий, выбора эффективных средств и методов решения поставленных задач. Успех работы будет зависеть также от профессионального уровня тренера-преподавателя и умения применять материалы данной программы на практике.

На спортивно-оздоровительном этапе выступление обучающихся на официальных спортивных соревнованиях не является обязательным, поэтому учебно-тренировочный процесс строится без деления на периоды. В этих группах особое внимание уделяется внутренним соревнованиям по различным разделам общей физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведению различных спортивных конкурсов.

При планировании нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности:

1. Занятие с большим объёмом и малой интенсивностью;

2. Занятие с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств. Большое значение имеет характер распределения нагрузки (табл. 3). Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет

значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуру нагрузок должны быть включены силовые упражнения на все группы мышц в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости, спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

Таблица 3

Варианты чередования нагрузки

Недели	Нагрузка на тренировочных занятиях		
	1-мес.	2-мес.	3-мес
1	средняя	средняя	повышенная
2	средняя	повышенная	повышенная
3	средняя	повышенная	средняя
4	умеренная	средняя	умеренная

Постепенное повышение нагрузки следует осуществлять ступенчато. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

Наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т.е. по ЧСС (частота сердечных сокращений) при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку. Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

2.4. Рабочая программа.
Программный материал по компонентам подготовки.

В данном разделе представлен программный материал по таким видам подготовки, как: теоретическая, психологическая, физическая.

На спортивно-оздоровительном этапе следует широко применять игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости.

Учебно-тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

– Большинство упражнений следует разучивать одновременно со всей группой, а такие упражнения, как прыжки в длину, метание, кувырки, лазание выполняются поточно, т. е. один за другим в составе нескольких малочисленных групп.

– При разучивании упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли освоить правильность техники выполнения. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

– При выполнении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Следует научить обучающихся правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

– При разучивании упражнений тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

– Большинство учебно-тренировочных занятий рекомендуется проводить на свежем воздухе при температуре не ниже 15 градусов.

2.4.1. Теоретическая подготовка.

1. Знакомство с планом работы Учреждения и группы. Правила поведения и соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.
2. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и

их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2.4.2. Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе предусмотрена только общая психологическая подготовка, которая осуществляется в единстве с физической подготовкой. Психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

В задачи общей психологической подготовки входит:

– воспитание личности и формирование спортивного коллектива (характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, положительное отношение к спорту);

– развитие процессов восприятия;

– развитие внимания, памяти, представления и воображения;

– развитие способности управлять своими эмоциями;

– развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность).

2.4.3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие различных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия можно включать в подготовительную, основную и отчасти в заключительную части.

В состав ОФП входят:

- строевые упражнения и команды для управления группой; общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- дыхательная, корригирующая, оздоровительная гимнастика;

- упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты;

- упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики;

- подвижные и спортивные игры.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты, стойки на лопатках, голове и руках, кувырки, соединение нескольких упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения включают в себя упражнения в беге, прыжках и метания. Спортивные: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и др. Осваиваются

основные приемы техники игры. Подвижные игры: «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перетягивание» и др.

В качестве контроля за усвоением пройденного материала и эффективности учебно-тренировочных занятий могут проводится внутренние контрольные нормативы. Уровень подготовки оценивается по следующим показателям:

– Бег 30м или 60 м (сек);
– Прыжок в длину с места (см);
– Подтягивание на перекладине (раз);
– Подъем туловища из положения лежа на спине (раз).

Приступая к проведению занятий, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру, выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации задач.

1 часть (вводно-подготовительная).

Задачи:

– организация обучающихся (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.);

– подготовка организма (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бег, прыжки, подвижные игры, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами).

2 часть (основная).

Задачи:

– формирование различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование);

– развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка);

Обучение умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей физической подготовки.

3 часть (заключительная).

Задачи:

– постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности);

– подготовка к наступающей за учебно-тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины);

– организованное завершение занятия, подведение итогов, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т.п.), обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

2.5. Система учебно-тренировочных заданий.

Учебно-тренировочные задания (УТЗ) являются важным начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса. УТЗ – физические упражнения или их комплекс, созданный для решения конкретных задач учебно-тренировочного процесса. Каждое задание должно иметь конкретные задачи, содержание (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, продолжительность нагрузки и отдыха), методические указания (возможные ошибки при выполнении и способы их устранения).

2.6. Восстановительные средства.

Здоровью обучающихся уделяется особое внимание, так как в процессе учебно-тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомлений. Для предотвращения негативных факторов широко применяются восстановительные средства (таб. 4).

Таблица 4

Восстановительные средства на спортивно-оздоровительном этапе

Предназначение	Задачи	Средства	Методические указания
Развитие физических качеств, техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном занятии. Гигиенические и закаливающие мероприятия, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме

Для восстановления работоспособности обучающихся используются педагогические, психологические и медико-гигиенические средства с учетом возраста и индивидуальные особенностей.

Педагогические средства восстановления включают:

– рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, четкую организацию работы и отдыха;

– построение процесса учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

– варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и положительного изменения функциональных показателей. Уровень физической нагрузки зависит:

– от количества производимой работы и её интенсивности;

– от нервно-психических реакций;

– от степени умственного напряжения при выполнении упражнений;

– от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

– длительность упражнений и подвижных игр;

– количество повторений;

– применение отягощения и сопротивления, темп и ритм движений и т. д.;

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на изучение, которое складывается из объяснений тренера-преподавателя, показа и выполнения упражнений, поправок и замечаний. Эта часть занятий выражается в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%. При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%. Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого занимающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе возрастает до 90%.

Психологические средства включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления и другие приемы психогигиены и психотерапии. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке биоритмов, комфортными условиями сна, мероприятиями личной гигиены.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение.

Медико-гигиенические средства включают: сбалансированное питание, физические средства (душ), обеспечение соответствия условий тренировок и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

2.7. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей спортивно-оздоровительного этапа. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, тренера-преподавателя. В работе применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств могут быть использованы: беседы, кинофильмы, произведения искусства, общественная деятельность и т.д. В качестве методов применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, поощрение положительных действий, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности обучающихся. Они должны научится формулировать поставленные перед собой задачи. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма допустимо проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы. Важным

условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Осуждение или похвала – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания обучающихся может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей, поощряться и осуждаться.

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

– воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий;

– создание благоприятной обстановки (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя);

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик обучающихся и с систематического учета воспитательного эффекта. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Обучающийся воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, целеустремленность, смелость, решительность, волевые качества и пр.

В процессе занятий на спортивно-оздоровительном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными в области теории и гигиены, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание проводится в форме лекций, самостоятельной работы с литературой, просмотра кино-, фото- и видеоматериалов.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов; рассчитать время, необходимое для их реализации, определить последовательность воспитательных воздействий. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, степени подготовленности обучающихся.

2.8. Врачебный контроль.

На спортивно-оздоровительном этапе обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. В соответствии с действующим законодательством медицинский осмотр для допуска к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях 1 раз в 12 месяцев. Решение о допуске к занятиям принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой жизненно опасные нарушения функций организма или отклонения от нормы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1. Требования к кадрам, осуществляющим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.

В соответствии с действующим законодательством и профессиональными стандартами, в Учреждении предъявляются определенные требования к кадрам, осуществляющим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе: наличие среднего профессионального образования, высшего профессионального образования или предпрофессиональной переподготовки без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Периодическое прохождение курсов повышения квалификации сотрудниками Учреждения.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-педагогического состава, режима работы с группами.

3.2. Требования к материально-технической базе.

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе организации:

- наличие спортивного зала и или спортивных площадок;
- наличие раздевалок, душевых;
- спортивного инвентаря.

3.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий возлагается на тренера-преподавателя. Меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательны к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса. Обучающиеся в обязательном порядке проходят инструктаж по технике безопасности, разработанный Учреждением и утвержденный директором. В инструкцию включены условия, при которых разрешено проводить учебно-тренировочные занятия, а также условия допуска обучающихся (требования к

квалификации персонала, к медицинскому допуску обучающихся, к соответствию мест проведения занятий санитарным нормам, к наличию спортивной одежды и сменной обуви у обучающихся и пр.).

3.4. Обязанности и ответственность коллектива Учреждения и обучающихся.

Обязанности коллектива Учреждения:

– не допускать увеличения числа обучающихся сверх установленной нормы.

– проводить построение и перекличку перед занятием с последующей отметкой в журнале учета учебно-тренировочных занятий. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

– сообщать о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях во время проведения учебно-тренировочных занятий.

– тренер-преподаватель является на место проведения заранее (при отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается), обеспечивает организованный выход обучающихся из раздевальных помещений на место проведения учебно-тренировочного занятия.

– тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни или здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

– тренер-преподаватель внимательно наблюдает за обучающимися, и при выявлении плохого самочувствия, прекратить выполнение обучающимися заданий, организовать медицинскую помощь.

Обязанности обучающихся:

– являться на занятия без опоздания в соответствии с утвержденным расписанием.

– не оставлять без присмотра ценные вещи.

– своевременно проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений – обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

– строго соблюдать инструкции, выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять посторонних действий во время занятия.

– выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия только с разрешения тренера-преподавателя.

– не нарушать порядок, соблюдать дисциплину.

– не использовать запрещенные средства, алкогольную продукцию.

– в случае неисправности оборудования сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться устранить неисправность самостоятельно, не приступать к выполнению упражнения до устранения неполадок.

– бережно пользоваться инвентарем, применять строго по назначению, соблюдать чистоту.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение деятельности Организации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Информационное обеспечение Программы включает: - список литературных источников, - перечень аудиовизуальных средств, - перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

рекомендованный для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими обучение, а также родителями и /или законными представителями несовершеннолетних обучающихся:

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
2. Антонова Ю.А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. / - Москва, 2006.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет. 1993.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл: Метод. пособие и программа. / - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / - Москва: Академия, 2005.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. / - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. / – М., 1987.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. 2001.
9. Колесников В.Ф. Физическое воспитание. / - Л., 1985.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. / - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: Учебно-методическое пособие. / - М.: Владос, 2003.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008.

13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура студента: Учебник для СПО. - 8-е изд., стер. / - М.: Академия, 2008.

14. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. / – М.: «Знание», 1980.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд. / - М: Академия, 2004.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ:

- слайды,
- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы,
- учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

- http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России);
- http: //www.minsport-chr.ru/ (сайт Министерства Чеченской Республики по физической культуре и спорту);
- https://course.rusada.ru/ (сайт Русада)
- https://rebenokvsporte.ru/ (информационно-познавательный сайт для родителей)