

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции
«Хоккей»

г. Омутнинск
2025 г.

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж
педагогики,
экономики и права»
протокол от 29 августа 2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогики,
экономики и права»
_____ Т.В.Балыбердина
от «29» августа 2025 № 113-ОД



Рабочая программа

секции «Хоккей»

Автор: Кочуров Сергей Леонидович, руководитель спортивной
секции «Хоккей» Омутнинского колледжа педагогики,
экономики и права

Рецензенты:

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Содержание рабочей программы
4. Методы и формы обучения
5. Система формы контроля уровня достижений студентов
6. Нормативы по физической и технической подготовке игры в хоккей
7. Календарно-тематический план
8. Ожидаемый результат
9. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа по хоккею предназначена для спортивной секции Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права. Данная программа является программой, предназначенной для внеурочной формы занятий по физическому воспитанию. Рабочая программа рассчитана на 72 часов в год (2 часов в неделю).

Цели и задачи

Игра в хоккей (флорбол) направлена на всестороннее физическое развитие студентов и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры хоккей.

Основными задачами программы являются:

укрепления здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости,

дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по хоккею;

подготовка учащихся к соревнованиям по хоккею.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории хоккею, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе студенты должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности руководителя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме по 2 часов неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по хоккею и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений студентов

Умения и навыки проверяются во время участия студентов в спартакиаде колледжа. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	46	4,4
Бег 400м (сек)	65,0	64,0
6-минутный бег (м)		
Прыжок в длину с/м (см)	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	75

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	50	55
Бросок мяча на дальность (м)	24	26

Календарно-тематический план

№ п / п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол - во часов	Номер занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки детей	Вид контро-ля	Дата прове-дения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России	2		Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании	Знание детьми значения физической культуры и спорта в	Оперативный	

					людей. Характеристика физ культурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.	России		
2		Развитие хоккея в России и за рубежом	2		Спорт в России и за рубежом. Массовый народный характер спорта. Развитие хоккея в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.	Знание детьми этапов становления и развития хоккея в России и за рубежом		
3		Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций	Знание детьми сведений о строении и функциях организма человека, влияния физических упражнений на организм		

		щихся			мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов	ма занимающихся		
4		Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2		Режим и питание спортсменов. Закаливание. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.	Гигиенические знания и навыки детей в том числе о закаливании и режиме и питания спортсмена		

				Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.			
5		Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание	2	Оказание первой доврачебной помощи. Гигиенические требования к местам физкультурно-	Умение детей оказывать первую медицинскую помощь		

		первой меди- цин- ской помо- щи			спортив ных заня- тий. Поня тие о трав мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Планирование и контроль в процессе спортивно- оздоровительных занятий.	и прокон- тролиро- вать состоя- ние своего organiz- ма во время учебно- трениро- вочного процесс- са		
6		Общая и специал- ьная физио- логическая подго- товка	2		Теорети- ческие знания об общей и специаль- ной физио- логической подготов- ке детей	Дети должны знать, что такое общая и специал- ьная физио- логическая подго- товка	Опера- тив- ный	
7		Техни- ческая подго- товка	10		Основы техники избранного вида спорта. Поня- тие о спортивной технике. Взаим- освязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки.	Знание детей о техниче- ской подго- товке футбол- истов		
8		Такти- ческая подго- товка	10		Основы тактики избранного вида спорта. Поня- тие о спортивной тактике. Взаим-	Знание детей о тактиче- ской подгото-		

					связь техники и тактики. Характеристика тактической подготовки.	включе футбол истов		
9		Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	10		Психологическая подготовка юных футболистов	Умение детей психологически настроиться на разные этапы обучения (в том числе – это участие в соревнованиях, ситуация успеха и проигрыша и т.д.)		
10		Основы методики обучения и тренировки	2		Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.	Знание детьми основ методики обучения и тренировки		
1		Правила	2		Состав команды.	Знание	Опера	

1		игры. Организация и проведение соревнований			Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.	детьми правил игры в футбол, организация и проведение соревнований	тивный	
1 2		Установка перед игроками и разбор проведенных игр	2		Проводится перед играми и в процессе разбора проведенных игр	Умение детьми анализировать свою деятельность		
1 3		Места занятий, оборудование и инвентарь	2		Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Оборудование и инвентарь, приносимые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические сред	Знание детьми существующих стандартов для проведения мероприятий по футболу (места занятий, футбольное поле, оборудо		

					ства.	вание и инвен тарь)		
1 4		Зачёты	4		Проводят ся с целью анализа получен ных знаний студентам	Провер ка знаний студен тов	Инди ви дуаль ный	
		ИТОГО ЧАСОВ	54					
1	Прак тичес кая подг отов ка	Общая физи ческая подго товка	2		Всестороннее развитие физических возможностей детей Общеразвивающи е упражнения без предметов. Упражнения с резиновым мячом. Акробати ческие упражнения Упражне ние в висах и упо рах.Легкоатлетиче ские упражнения Подвижные игры и эстафеты. Спортив ные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.	Умение выпол нять упражн ения общефи зичес кой подго товки	Опера тив ный	
2		Специал ьная физи ческая подго товка	4		Развитие качеств и функциональных возможнос тей для хоккеистов: Специальные упражне ния для развития быстроты. Специаль ные упраж нения для развития	Умение выпол нять сложные приёмы влдени я мячом на высокой скорости .		

					ловкости.			
3		Техни ко- такти ческая подго товка	4		Техника передвижения Бег. Прыжки. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча Обманные движения (Финты) Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.	Умение выполнять технические приемы Умение выстраивать тактику игры в футбол		
5		Учебно-	2		Проводятся с	Умение	Опера	

		тренировочные игры			целью анализа игры в футбол студентами данной группы	играть в футбол	тивный	
6		Контрольные соревнования	2		Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	Умение играть в футбол в условиях соревнования	Фронтальный	
7		Инструкторская и судейская практика	2		Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировок занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.	Умение организовать команду на игру, с подачей соответствующих команд. Самостоятельно провести занятие.	Индивидуальный	
		ИТОГО ЧАСОВ	20					
1	Воспитательная работа в колледже	Воспитательная работа в колледже	2		Воспитание уверенности в себе. Футбол в стране и за рубежом.	Сформированность таких качеств	Оперативный	

	а				Роль родителей в воспитании спортсмена. Общение с подростками. Трудовой десант. Мотивация на успех. Традиции колледжа.	личности как ответственность, коммуникабельность, воля, целеустремленность, знание морально-этических норм и применение их в жизни		
		ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	72					

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Список литературы

- 1.Голомазов С.В., Чирва П.Г.«Теория и практика футбол» 2020 г.
- 2.Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2021 г.
- 3.Голомазов С.В., Чирва П.Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2020 г.