

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО СШ «Аллигатор»  
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Аллигатор»

МО Кореновский район

В.С. Пельменев

09.01 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «хоккей на траве», утвержденного приказом Минспорта РФ  
от 31 октября 2022 г. № 875 (далее-ФССП)*

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Срок действия Программы - 4 года**

Кореновск, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – ДОПСП, Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор», Организация, реализующая ДОПСП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею на траве с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 875<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1137 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказа 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

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 года, регистрационный №71343).

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".

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов на траве, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>2</sup>	Наполняемость (человек)	
			Минимальная <sup>3</sup>	Максимальная <sup>4</sup>
Этап начальной подготовки	3	9	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12	24

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Организация, реализующая ДОПСП, согласно п.п.3.7, 3.8 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

<sup>2</sup> Минимальный возраст для зачисления в группу

<sup>3</sup> Согласно ФССП по хоккею на траве

<sup>4</sup> С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

4. Объем Программы\_(указывается с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

## 5.2 Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14

	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении. В виде спорта «хоккей на траве» количественный состав не должен превышать 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).<sup>5</sup>

### 5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающиеся):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей на траве»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на

<sup>5</sup> Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	6	9
Отборочные	-	2	4	5
Основные	-	-	2	3
Игры	3	9	12	15

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять официальные спортивные соревнования различного уровня.

*Отборочные соревнования* проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные соревнования* проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.



Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению – до 15 февраля текущего учебного года.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия осуществляются с 7.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-27	15-19	15-19	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22	25-29	23-27	23-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	3-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	38-42	37-40	34-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	18-22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4

	мероприятия, тестирование и контроль (%)				
--	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей на траве» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В *приложении №1* приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

-ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

-знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

– ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык), в объеме, касающихся этих лиц;

– проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;

– заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;

– разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;

– обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;

– информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;

– участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры и спортсмены-члены сборных команд Краснодарского края участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены

принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» приведен в *приложении № 3* к Программе.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации, реализующей ДОПСР, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия по инструкторско-судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

#### Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
<b>Инструкторская (тренерская) практика</b>			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-	НП, УТ	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки.	Согласно годовому плану	Весь период
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП, УТ	Весь период
4.	Овладение основами построения учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части.	НП, УТ	Весь период
5.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП, УТ	Весь период
6.	Научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	УТ	Весь период

7.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	УТ	Весь период
8.	Самостоятельно составлять конспект занятия, комплексы тренировочных упражнений для разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах на этапах подготовки.	УТ	Весь период
9.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работ	НП, УТ	Весь период
<b>Судейская практика</b>			
10.	Теоретические занятия по организации и проведению соревнований.	НП, УТ	Весь период
11.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП, УТ	Весь период
12.	Практическое участие в соревнованиях с выполнением отдельных судейских обязанностей.	НП, УТ	Весь период
13.	Теневое судейство на соревнованиях.	УТ	Весь период
14.	Судейство на соревнованиях муниципального уровня.	УТ	Весь период
15.	Сдача зачета по организации соревнований и правилам соревнований по виду спорта.	УТ	Весь период

16.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	УТ	Весь период
-----	--	----	-------------

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В соответствии с приказом 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".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей на траве».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

*К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:*

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

*К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:*

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное»- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;

- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна);

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно.  Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно



Восстановительные мероприятия	НП, УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
-------------------------------	--------	---	---

### Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно-водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа				
2	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин.  (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
3	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Возбуждающий точечный массаж	В процессе тренировки  3-8 мин 3 мин.

			(встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	саморегуляция
4	Сразу после учебно-тренировочного занятия. соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
5	Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
6	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
7	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей на траве»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей на траве»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей на траве»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10-13)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №15);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №16).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,0	5,4	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			145	143	150	145
1.3.	Челночный бег 10x5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей на траве»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7

1.2.	Челночный бег 10x5 м	с	не более	
			19	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	165
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

Таблица № 12

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив 1 года обучения (оценка в баллах)		Норматив 2 года обучения (оценка в баллах)		Норматив 3 года обучения (оценка в баллах)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
Бег на 30 м	не более 5,8 с – 1 более 5,8 с – 0	не более 6,0 с – 1 более 6,0 с – 0	не более 5,7 с – 1. более 5,7 с – 0	не более 5,9 с – 1 более 5,9 с – 0	не более 5,5 с-1 более 5,5 – 0	не более 5,8 с-1 более 5,8-0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 145 см – 1 менее 145 см – 0	не менее 143 см – 1 менее 143 см – 0	не менее 150 см – 1 менее 150 см – 0	не менее 145 см – 1 менее 145 см – 0	не менее 160 см-1 менее 160 см-0	не менее 155 см-1 менее 155 см -0
Челночный бег 10х5 м	не более 25 с – 1 более 25 с – 0	не более 30 с – 1 более 30 с – 0	не более 20 с – 1 более 20 с - 0	не более 25 см – 1 более 25 см – 0	не более 19 с -1 более 19 с -0	не более 23 с-1 более 23 с -0
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
Вис на согнутых руках	не менее 13 с-1 балл менее 13 с-0 баллов	не менее 9 с-1 балл менее 9 с-0 баллов	не менее 15 с– 1 балл менее 15 с- 0	не менее 12 с– 1 менее 12 с – 0	не менее 17 с-1 менее 17 с -0	не менее 12 с-1 менее 12 с-0

В группу зачисляется спортсмен, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеством выделенных мест в соответствии с муниципальным заданием СШ «Аллигатор», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей на траве»**

Таблица № 13

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения (оценка в баллах)		Норматив 2 года обучения (оценка в баллах)		Норматив 3 года обучения (оценка в баллах)		Норматив 4 года обучения (оценка в баллах)		Норматив 5 года обучения (оценка в баллах)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>										
Бег на 30 м	не более 5,4 с – 1 более 5,4 с - 0	не более 5,7 с – 1 более 5,7 с - 0	не более 5,3 с – 1 более 5,3 с - 0	не более 5,6 с – 1 более 5,6 с - 0	не более 5,2 с-1 более 5,2 - 0	не более 5,5 с-1 более 5,5 с-0	не более 5,1 с-1 более 5,1 - 0	не более 5,4 с-1 более 5,4 с-0	не более 5,0 с-1 более 5,0 с - 0	не более 5,3 с-1 более 5,3 с-0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 170 см – 1 менее 170 см – 0	не менее 165 см – 1 менее 165 см – 0	не менее 173 см – 1 менее 173 см – 0	не менее 170 см – 1 менее 170 см – 0	не менее 175 см-1 менее 175 см-0	не менее 173 см-1 менее 173 см -0	не менее 180 см-1 менее 180 см-0	не менее 175 см-1 менее 175 см-0	не менее 185 см-1 менее 185 см-0	не менее 180 см-1 менее 180 см-0
Челночный бег 10x5 м	не более 19 с – 1 более 19 с - 0	не более 20 с – 1 более 20 с - 0	не более 18 с – 1 более 18 с - 0	не более 19 см – 1 более 19 см - 0	не более 17 с -1 более 17 с -0	не более 18 с-1 более 18 с -0	не более 16 с -1 более 16 с -0	не более 17 с -1 более 17 с -0	не более 15 с -1 более 15 с -0	не более 16 с-1 более 16 с -0
Бег на 1500 м	не более 7,55 с – 1 более 7,55 с - 0	не более 8,35 с – 1 более 8,35 с - 0	не более 7,50 с – 1 более 7,50 с - 0	не более 8,30 с – 1 более 8,30 с - 0	не более 7,45 с – 1 более 7,45 с - 0	не более 8,25 с – 1 более 8,25 с - 0	не более 7,40 с – 1 более 7,40 с - 0	не более 8,20 с – 1 более 8,20 с - 0	не более 7,35 с – 1 более 7,35 с - 0	не более 8,15 с – 1 более 8,15 с - 0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 22 раз – 1 менее 22 раз – 0	не менее 15 раз – 1 менее 15 раз – 0	не менее 24 раз – 1 менее 24 раз – 0	не менее 17 раз – 1 менее 17 раз – 0	не менее 26 раз – 1 менее 26 раз – 0	не менее 18 раз – 1 менее 18 раз – 0	не менее 28 раз – 1 менее 28 раз – 0	не менее 19 раз – 1 менее 19 раз – 0	не менее 30 раз – 1 менее 30 раз – 0	не менее 20 раз – 1 менее 20 раз – 0



<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>										
Вис на согнутых руках	не менее 18 с-1 менее 18 с-0	не менее 12 с-1 менее 12 с-0	не менее 19 с- 1 менее 19 с- 0	не менее 13 с- 1 менее 13 с - 0	не менее 22 с-1 менее 22 с -0	не менее 15 с-1 менее 15 с-0	не менее 24 с-1 менее 24 с -0	не менее 17 с-1 менее 17 с-0	не менее 26 с-1 менее 26 с-0	не менее 20 с-1 менее 20 с-0
<b>Нормативы по технической подготовке для полевых игроков</b>										
Широкий дриблинг	не менее 43 раз-1 менее 43 раз-0	не менее 38 раз-1 менее 38 раз-0	не менее 46 раз-1 менее 46 раз-0	не менее 41 раз-1 менее 41 раз-0	не менее 49 раз-1 менее 49 раз-0	не менее 44 раз-1 менее 44 раз-0	не менее 52 раз-1 менее 52 раз-0	не менее 48 раз-1 менее 48 раз-0	не менее 55 раз-1 менее 55 раз-0	не менее 50 раз-1 менее 50 раз-0
Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот	не более 8,7с-1 более 8,7с-0	не более 9,7с-1 более 9,7с-0	не более 8,5с-1 более 8,5с-0	не более 9,2с-1 более 9,2с-0	не более 8,3с-1 более 8,3с-0	не более 8,7с-1 более 8,7с-0	не более 8,0с-1 более 8,0с-0	не более 8,3с-1 более 8,3с-0	не более 7,8 с-1 более 7,8 с-0	не более 8,0с-1 более 8,0с-0
<b>Нормативы по технической подготовке для вратарей</b>										
На точность передач мяча ногой	не более 30с-1 более 30с-0		не более 29с-1 более 29с-0		не более 28с-1 более 28с-0		не более 27с-1 более 27с-0		не более 26с-1 более 26с-0	
Передвижение в воротах	не более 19с-1 более 19с-0		не более 18с-1 более 18с-0		не более 17с-1 более 17с-0		не более 16с-1 более 16с-0		не более 15с-1 более 15с-0	
На точность передач мяча клюшкой	не более 30с-1 более 30с-0		не более 29с-1 более 29с-0		не более 28с-1 более 28с-0		не более 27с-1 более 27с-0		не более 26с-1 более 26с-0	

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке

## Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в таблице № 14.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

### Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки,

на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

Сумма баллов для зачисления и перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСЦ:

--4 балла по ОФП, СФП из тестов для групп начального этапа;

--8 баллов для полевых игроков и 9 баллов для вратарей по ОФП, СФП и по технической подготовке из тестов для групп учебно-тренировочного этапа.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края.

Таблица №14

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
<b>Нормативы ОФП</b>	
Бег 30,1500 м	Бег выполняется с высокого старта по команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: — обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; — обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; — старт обучающегося раньше команды «Марш!».
Прыжок в длину с места толчком	Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

двумя ногами	<p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- уход с места приземления назад по направлению прыжка</li> </ul>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.</p>
Челночный бег 10x5 м	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.</p> <p>Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);</li> <li>- во время бега обучающийся помешал рядом бегущему;</li> <li>- обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела</li> </ul>
<b>Нормативы СФП</b>	
Вис на согнутых руках	<p>Из вися стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из вися стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на</p>

	согнутых руках и икроножными зафиксировать это положение кратковременно.
<b>Нормативы ТехII для полевых игроков (только на этапе УТ)</b>	
Широкий дриблинг	На полу рисуются две параллельные линии на расстоянии 90 см одна от другой (длина клюшки). Игрок располагается между двумя линиями и по сигналу начинает выполнять широкий дриблинг (переводить мяч клюшкой справа налево и обратно) в максимально быстром темпе. При этом мяч должен касаться или пересекать нарисованные линии. Время выполнения теста 30 секунд. Подсчитывается общее количество «переводов» мяча в обе стороны.
Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот	Спортсмен после старта с линии ведет мяч 11 метров (обязательны три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны, и производит удар по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсменом круга удара.
<b>Нормативы ТехII для вратарей (только на этапе УТ)</b>	
Тест на точность передач мяча ногой	На уровне отметки 6,4 м находятся 5 мячей на расстоянии 50 см один от другого. По линии круга удара ставятся 5 «ворот» шириной 1 м. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к левому для себя мячу, бьет правой ногой так, чтобы попасть в створ «ворот» и быстро возвращается спиной вперед к центру «ворот» таким образом, чтобы пересечь линию ворот двумя ногами, затем бежит к следующему мячу, бьет его во вторые «ворота» и так пятикратно. Четвертый и пятый мячи вратарь бьет левой ногой и возвращается в центр «ворот». Оценивается время от начала движения до пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения пятого удара по мячу
Передвижение в воротах	На уровне отметки 6,4 м в 30 см друг от друга ставятся 3 мяча. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается обратно спиной вперед к центру «ворот», приставным шагом перемещается к правой штанге, коснувшись ее щитками, затем выбегает к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Оценивается время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по третьему мячу
Тест на точность передач мяча клюшкой	По линии круга удара ставятся 3 мяча. Один напротив центра «ворот», два других -напротив отметок 9,14 м справа и слева от ворот. В 10 м от мячей ставятся «ворота» шириной 1 м. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к левому от себя мячу и клюшкой посылает его в «ворота», возвращается спиной вперед к центру ворот. То же проделывает со вторым и третьим мячом. Оценивается время выполнения от начала движения вратаря до момента пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения третьей передачи

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса. Вопросы в таблице №15 составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (приложение №4 к Программе)

Таблица №15

№ п/п	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)</b>
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своем виде спорта? Назови.
№ п/п	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зародилось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена олимпийских чемпионов в твоём виде спорта.
5.	Как меняется твое питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоём понимании рациональное и сбалансированное питание?

7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.
2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.
3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.
4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.  
В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.
5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Таблица №16

Этап и год спортивной подготовки	Спортивный разряд	
Начальный этап спортивной подготовки	НП-1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (до трех лет)	УТ-1	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
	УТ-2	
	УТ-3	3 юношеский
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	УТ-4	3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский
	УТ-5	III спортивный II спортивный

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей на траве»

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Организации включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется



спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

### **Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки**

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов на траве старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

*Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые

движения.

*Упражнения для мышц шеи и туловища:* наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

*Упражнения для ног:* поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

*Упражнения для развития координационных движений.*

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для развития быстроты.*

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, пробегание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

*Упражнения для развития силы.*

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину. Бег вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8

километров. Спортивные игры. Езда на велосипеде. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

### **ОФП и СФП вратарей (на начальном и учебно-тренировочном этапах)**

Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится *согласно программе полевых игроков*.

Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений.

Ловля мяча, посланного тренером.

Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча).

Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке.

Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами.

Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног.

Развитие скорости передвижения в стойке.

Перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах.

Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по *программе вратарей начальной подготовки*.

Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча.

Кувырки через препятствия, через партнера.

Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра.

Старты и остановки из различных исходных положений.

Совершенствование ловкости в акробатически упражнениях.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)**

*Упражнения для развития взрывной силы.*

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски мяча на

дальность. Спортивные игры. Бег с перепрыгиванием препятствий. Игры и эстафеты с переноской предметов.

*Упражнения для развития быстроты.*

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом). Броски мяча поточно в ворота на время.

*Упражнения для развития выносливости.*

Длительный равномерный бег (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3). Игры на поле для хоккея на траве с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки через препятствия. Кувырки. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, резкая смена направления бега.

*Упражнения для развития гибкости.*

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

## **Техническая подготовка для групп НП 1 и 2 года обучения**

### Техника игры полевых игроков

#### *Техника передвижения*

Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

#### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Изменение хвата при выполнении разных технических приёмов. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой и по дугам. Ведение мяча толчками. Индийский дриблинг. Толчок мяча. Выполнение толчка с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Остановки с удобной и неудобной стороны.

*Техника защиты.* Отбор мяча остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

#### Техника игры вратаря

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения. Остановка и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.

### **Техническая подготовка для групп НП 3 года обучения**

#### Техника игры полевых игроков

##### *Техника передвижения*

Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Кувырки с последующим быстрым вставанием.

##### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке». Ведение с торможениями и ускорениями. Широкий дриблинг. Совершенствование толчка мяча. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с удобной и неудобной стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение заметающего удара с удобной и неудобной стороны. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

*Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой.

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещения в ней. Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Остановка мяча рукой, клюшкой, ногами. Отбивание мяча клюшкой, ногами. Выбивание мяча в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

### **Тактическая подготовка для групп НП 1,2 года обучения**

#### Тактика игры полевых игроков

##### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1.

*Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия.* Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

*Групповые действия.* Умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Тактическая подготовка для группы НП 3 года обучения**

Тактика игры полевых игроков

*Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

*Групповые действия.* Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передача мяча в квадратах с различным сочетанием игроков. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа.

*Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных тактических действий.

*Групповые действия.* Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа.

Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке.

Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки.

Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками.

**Теоретическая подготовка**

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

*Тема 2.* Хоккей на траве в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие хоккея на траве. Археологические находки, наскальные изображения. Появление и развитие современного хоккея на траве.

*Тема 3.* Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Знание правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность.

*Тема 4.* Техника безопасности в хоккее на траве.

Основные причины, вызывающие травмы в хоккее на траве. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

*Тема 5.* Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в хоккее на траве. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

*Тема 6.* Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.

*Тема 7.* Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

*Тема 8.* Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в хоккее на траве: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

*Тема 9.* Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

*Тема 10.* Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных ошибок.

*Тема 11.* Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов.

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренеров. Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. Проведение занятий требует разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений. На тренировках юных хоккеистов сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### **Специальная физическая подготовка (для учебно-тренировочного этапа)**

*Упражнения для развития взрывной силы.*

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленного мяча (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

*Упражнения для развития быстроты.*

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

*Упражнения для развития выносливости.*

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

*Упражнения для развития ловкости.*

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения для развития гибкости.*

По программе начальной подготовки, но количество повторений рекомендуется увеличить.

### **Техническая подготовка для групп УТ 1 и 2 года обучения**

#### Техника игры полевых игроков

##### *Техника передвижения*

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

##### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Ведение мяча. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение индийским дриблингом (коротким и широким). Ведение толчками и не отрывая клюшки от мяча. Ведение лицом



и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Ведение мяча подкидками. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Совершенствование выполнения толчка. Толчок с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники щелчка и заматающего удара в одно и в два касания. Техника прямого (длинного) удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение-толчок, ведение-бросок, ведение-бросок (толчок)-добивание, остановка мяча-бросок (толчок), остановка мяча-ведение-бросок (толчок)-добивание. Обманные движения (финты): ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка-ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

*Техника защиты.* Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Отбор остановкой и выбиванием. Преследование соперника с целью отбора мяча. Отбор мяча в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Отбор с удобной и неудобной стороны. Отбор мяча «уводом» с клюшки соперника.

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещения в основной стойке. Техника перемещений на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники остановки летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Выпады в сторону. Обучение техники падения на правый и левый бок. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### **Техническая подготовка для групп УТ 3 и 4 года обучения**

#### Техника игры полевых игроков

##### *Техника передвижения*

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым

вставанием и ускорениями в различных направлениях. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

*Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360 градусов в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники заматающего удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с удобной и неудобной стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

*Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Выполнение финтов при отборе мяча.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, обычным и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий. Совершенствование техники стартов и остановок, техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой, высоколетящих мячей – клюшкой и рукой, техники падения на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника.

Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря.

## **Техническая подготовка для групп УТ 5 года обучения**

### Техника игры полевых игроков

#### *Техника передвижения*

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени.

#### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники ударов: «заметающего», удара ребром клюшки, прямого удара. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на обработку «коронных» финтов в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий. Отбор

мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх.

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивание ногой, со страховкой рукой, клюшкой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей, отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).

### **Тактическая подготовка для групп УТ 1 и 2 года обучения**

#### Тактика игры полевых игроков

##### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных теоретических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

##### *Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции

и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест». Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи круга удара. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

#### Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше в стандартном положении вблизи круга удара. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Тактическая подготовка для групп УТ 3 и 4 года обучения**

#### Тактика игры полевых игроков

##### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования поперек поля и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать технические приемы. Тактика выполнения пенальти.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, в клюшку; коротких, средних, длинных; продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в круге удара, вблизи ворот соперника.

*Командные действия.* Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях внутри линии и между линиями.

##### *Тактика защиты*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника.

*Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника. Спаренный отбор. Создание численного превосходства в обороне. Противодействие розыгрышу стандартных положений.

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

#### Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной. Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при добиваниях мяча. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения. Организация атаки.

### **Тактическая подготовка для групп УТ 5 года обучения**

#### Тактика игры полевых игроков

##### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических действий и умений: неожиданное и своевременное открывание, целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания. Выполнение штрафного броска (пенальти).

*Групповые действия.* Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке. Выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа к другому в ходе игры.

##### *Тактика защиты*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений:

своевременное закрывание, эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. *Групповые действия.* Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом

индивидуальных особенностей игроков. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры с использованием комбинированной защиты. Организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите в численном меньшинстве. Оборона в условиях прессинга.

#### Тактика игры вратаря

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии

с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

### **Теоретическая подготовка**

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России. Физическая культура, как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Нормативы и требования ЕВСК по хоккею на траве. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

*Тема 2.* Хоккей на траве в России и за рубежом.

Основные этапы развития хоккея на траве в России и за рубежом. Характеристика современного состояния хоккея на траве в России и в мире. Основные международные соревнования по хоккею на траве для сборных и клубных команд. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

*Тема 3.* Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Закаливание,

его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Тема 4.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающегося.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система и мышцы. Сердце и сосуды; дыхание и газообмен. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

*Тема 5.* Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем на траве. Содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем на траве. Оказание первой помощи при травмах.

*Тема 6.* Спортивный массаж и самомассаж.

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

*Тема 7.* Физиологические основы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

*Тема 8.* Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее на траве. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам. Контрольные упражнения (тесты) по общей и специальной физической подготовке.

*Тема 9.* Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве.

Схема построения тренировочного занятия в хоккее на траве. Дозировка нагрузки. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической тактической подготовленности юных спортсменов в хоккее на траве.

*Тема 10.* Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

*Тема 11.* Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

*Тема 12.* Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры.

*Тема 13.* Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

*Тема 14.* Установки перед играми и разбор проведенных игр. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам.



Составление плана игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

*Тема 15.* Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею на траве и требования к его состоянию. Уход за хоккейным полем. Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Тема 16.* Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов.

## **Психологическая подготовка**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной

программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую в отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» (указываются с учетом главы V ФССП) учитываются организацией, реализующей ДОПСП, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве».

Дисциплины вида спорта – «хоккей на траве»  
(номер - код – 032 000 2611 Я)

Таблица №17

Дисциплины	Номер-код						
	032	001	2	6	1	1	Я
Хоккей на траве	032	001	2	6	1	1	Я
Индорхоккей	032	002	2	8	1	1	Я
Хоккей на траве 5х5	032	003	2	8	1	1	Я

Хоккей на траве – спортивная командная игра с клюшками и пластиковым мячом на траве, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Хоккей с мячом на траве популярен как среди мужчин, так и среди женщин. В хоккей с мячом играют на различных покрытиях, но самое предпочтительное из них и признанное Международной Федерацией Хоккея (ФИХ) – искусственная трава.

Индорхоккей - один из игровых видов спорта, разновидность хоккея на траве.

Но, в отличие от традиционного хоккея на траве, не входит в олимпийскую программу. От традиционного хоккея на траве отличается прежде всего тем, что матчи проводятся в закрытых помещениях (залах).

Хоккей на траве 5x5 (Hockey5s) - это более короткий и быстрый вариант традиционного вида спорта - хоккея на траве. Хоккейный корт 5s вдвое меньше обычного хоккейного поля. В отличие от хоккея на траве, где игроку нужно нанести удар по мячу изнутри поля, чтобы забить гол, игрокам разрешается пробивать из любого места, чтобы забить гол в Hockey5s. Кроме того, в отличие от хоккея на траве, где каждая сторона состоит из 11 игроков, в Hockey5s команда может иметь максимум пять игроков на поле в любой момент времени, включая вратаря.

В СШ «Аллигатор» МО Кореновский район культивируются все дисциплины.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие спортивной площадки- (в СШ «Аллигатор-поле 55x91 метр);

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>6</sup>;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 5 к Программе*);

---

<sup>6</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 18

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по хоккею на траве	1
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей на траве», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Официальный сайт федерации хоккея на траве России [Электронный ресурс] URL: <http://www.fhtr.ru>
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2025 гг. ([minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях [//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruyy-p/)
8. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты ([consultant.ru](http://www.consultant.ru))
9. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

### Литература

1. Хоккей на траве: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 97 с.

### Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей на траве»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-30		12-24	
		1.	Общая физическая подготовка	61-81	50-67
2.	Специальная физическая подготовка	47-62	78-104	120-167	167-215
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-4	16-22	73-94
4.	Техническая подготовка	96-128	125-166	198-277	248-318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28-37	50-67	83-116	124-159
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3-4	10-15	22-28
7.	Восстановительные мероприятия, Медицинские, медико-биологические мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	10-15	15-19
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика (УТ)	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p><b>Семинары по темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные термины в избранном виде спорта;</li> <li>- правила вида спорта;</li> <li>- судейство соревнований.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>Январь Март Сентябрь</p>
1.2.	Инструкторская практика (УТ)	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> <p><b>Беседы по темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в общественных местах;</li> <li>- соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (НП, УТ)	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	<p>В течение года</p>

		-к Международному Олимпийскому дню - к Дню физкультурника	Июнь Август
2.2.	Режим питания и отдыха (НП, УТ)	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); <b>Беседы с обучающимися на темы :</b> - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена; - сохранение и укрепление здоровья; - формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.	В течение года  1 раз в квартал
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (НП,УТ)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки <b>Беседы на темы:</b> - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ; - гимн Российской Федерации.	В течение года  1 раз в квартал
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года



	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП,УТ)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	Февраль Июнь Август  Весь период
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (НП,УТ)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года    Октябрь
4.2.	<b>Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися</b>		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП,УТ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год  В течение года

Приложение № 3

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>2/3,5 час</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>10/15 час</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	--------	---------	--

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота с сеткой для хоккея на траве	комплект	4
2.	Ворота с сеткой малые тренировочные	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	2
6.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	36
7.	Макет поля для хоккея на траве с магнитными фишками	комплект	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч баскетбольный	штук	5
10.	Мяч волейбольный	штук	5
11.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	72
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
13.	Мяч футбольный	штук	5
14.	Стойка (конус) для обводки	штук	24
15.	Табло счета (электронное)	штук	1
16.	Тумба разновысотная для развития прыгучести	комплект	3

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	на обучающегося	-	-	10	1



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Обувь для хоккея на траве	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Снаряжение защитное для вратаря	комплект	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1
5.	Форма игровая	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Футболка поло	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Чехлы для клюшек	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

