

Принята на заседании
Тренерского совета

от « 30 » 12 2022 г.
Протокол № 10

Утверждаю:
Директор КГБУ СП
«СШ по хоккею на траве
«Юность Алтая»
 Л.В. Бондарева
от «30» 12 2022 г. № 46

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ХОККЕЙ на ТРАВЕ»

(указывается наименование вида спорта)

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве» (номер-код вида спорта – 0320002611 Я) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим спортивным дисциплинам:

- «хоккей на траве» - 0320012611 Я;
- «хоккей на траве 5x5» - 0320032811 Я;
- «индорхоккей» – 0320022811 Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 875 ¹ (далее – ФССП).

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.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 41343).

Задачи:

Образовательные задачи Программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и хоккея на траве;
- приобретение знаний об особенностях хоккея на траве, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях хоккеем на траве и санитарно - гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи Программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации;
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи Программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи Программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию;
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;

- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	6

Примечание: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки (Таблица 2).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Примечание:

1. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу, спортивной подготовки.
2. Участие спортсменов в соревнованиях, включенных в Единый календарный план Министерства спорта РФ, субъекта РФ, муниципалитета, дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.
3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.
4. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения

при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

- **учебно-тренировочные занятия** - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, смешанные и иные. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «хоккей на траве» (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

- **учебно-тренировочные мероприятия** - являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса и проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- **спортивные соревнования** в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и

спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Алтайского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Барнаула.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по хоккею на траве подразделяются на различные виды (таблица 4): тренировочные (игры), контрольные, отборочные и основные соревнования.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	10
Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	8	12
Игры	3	9	12	15	21	27

В *тренировочных соревнованиях (играх)* главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающихся, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности обучающихся, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение обучающегося к основным соревнованиям макроцикла. Данными соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки обучающегося, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор обучающихся в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа,

положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающимся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях обучающиеся должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по хоккею на траве predeterminedены требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- 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.

Для достижения максимального эффекта подготовки обучающихся к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок (таблица 5).

Основными показателями нагрузки, принятыми в хоккее на траве, являются:

- общая продолжительность тренировки;

- объем нагрузки;

- интенсивность тренировки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на учебно-тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. *Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.*

Под интенсивностью понимается количество выполненной учебно-тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

В зависимости от величины учебно-тренировочных нагрузок различают занятия: *ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.*

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему

или только по интенсивности. *Оптимальное занятие* характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. *Умеренное занятие* содержит 50-70% нагрузки от максимума. *Разгрузочное занятие* – менее 50%.

Таблица 5

Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Количество тренировок в неделю (мин/макс)	3-4	4-5	5-6	6-7	6-12	9-14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год (мин/макс)	156-208	208-260	260-312	312-364	312-624	468-728

- **работа по индивидуальным планам** - проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- **инструкторская и судейская практика** - проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

- **медико-восстановительные мероприятия** - проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- **тестирование и контроль** - включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований;

- **иные виды (формы) обучения:**

- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- судейские семинары для юных судей;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по хоккею на траве рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических 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.

Особое место в воспитательной работе занимает воспитание дисциплинированности. Его следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет его личный пример и авторитет.

Тренер-преподаватель должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных районных и городских мероприятиях, поздравление воспитанников с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них

культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Самореализация личности тренера-преподавателя является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности тренера-преподавателя.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный спортивный победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет самоцелью, а не лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Пункт 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения обучающимися, тренерами-преподавателями и иными лицами.

Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать на этапе начальной подготовки свыше года обучения. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На этапах начальной подготовки второго и третьего годов обучения (НП-2, НП-3) обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На учебно-тренировочном этапе первого и второго годов обучения (УТ-1, УТ-2) необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Обучающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

На третьем году обучения (УТ-3) обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и

проверки правил соревнований, привлечения их к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На четвертом – пятом годах обучения (УТ-4, УТ-5) обучающиеся должны уметь 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 тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, полевого судьи, резервного судьи.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся групп ССМ и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и УТГ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований. Обучающиеся в группах ССМ и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и краевых соревнованиях, уметь организовать и проводить соревнования внутри спортивной школы. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Квалификационные категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, «спортивный судья второй категории» - не моложе 17 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Примерный теоретический и практический материал для освоения обучающимися в период, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства

Инструкторская практика:

- термины и определения, принятые в хоккее на траве;
- правила вида спорта «хоккей на траве»;

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей на траве»;
- гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- основные средства спортивной тренировки;
- содержание и виды физической подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- индивидуальный план подготовки;
- правила проведения подвижных спортивных игр;
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- виды и причины спортивного травматизма;
- приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

- контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею на траве, индорхоккею в соответствии с регламентом;
- организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований;
- организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей на траве», «индорхоккей»;
- фиксация технических действий участников соревнований;
- контроль выполнения правил вида спорта «хоккей на траве», «индорхоккей»;
- разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта ситуаций;
- подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнований по виду спорта.

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

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям хоккеем на траве, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи

врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Особого внимания требуют обучающиеся, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров-преподавателей, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

В процессе врачебного контроля специалистами врачебно-физкультурного диспансера определяются функциональные особенности организма обучающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. В процессе исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки. Данные рекомендации обсуждаются с тренером-преподавателем, а также с самим обучающимся.

Врачебный контроль проводится:

- в процессе тренировки обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Медико-биологические мероприятия в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применение функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку трактовки результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно разрабатывают и осуществляют врач и тренер-преподаватель.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в 12 месяцев на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (спортивной специализации) и один раз в 6 месяцев на этапах ССМ и ВСМ.

Основными задачами (УМО) обучающихся является:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки за состоянием здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявления необходимости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 2 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2-х часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биохимического контроля целесообразно включать следующее:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия);
- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);
- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови);
- показатели газообмена (потребление кислорода, легочной вентиляции, кислородного пульса).

Для оценки функциональных возможностей хоккеистов групп ССМ и ВСМ используют специальные нагрузки (как правило, ступенчато-возрастающей мощности), выполняемые на тредбане или велоэргометре. Для обучающихся групп НП и УТ достаточно проведения элементарных функциональных проб.

Восстановительные средства и мероприятия

Рост спортивных достижений в хоккее на траве, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью учебно-тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами учебно-тренировочного этапа, состоянием здоровья обучающегося, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годичного цикла.

Под рациональным построением учебно-тренировочного занятия подразумевается:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность после рабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между учебно-тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной учебно-тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

Рациональное построение учебно-тренировочного цикла предусматривает:

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий учебно-тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема учебно-тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

Медико-биологические средства приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами учебно-тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением.

Медико-биологические средства включают в себя:

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энергозатрат.

В организации процесса питания не менее важным вопросом является соблюдение температурного режима (пищу принимать в теплом виде), а также соблюдать условия и сроки годности пищевых продуктов. Перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом.

Различают базовое питание, питание перед соревнованиями, во время соревнований и в восстановительный период.

На этапе базовой подготовки рационы по содержанию энергии и основных пищевых веществ и их соотношений разрабатываются в зависимости от возраста спортсменов.

Питание перед соревнованием преследует 2 цели: обеспечить достаточное количество энергии и жидкости. Этот прием пищи должен состоять главным образом из сложных углеводов и жидкости. Если количество пищи было большим, то физическую активность желательно начинать через 3,5-4 ч после еды. За 2-3 ч до начала физической нагрузки возможно потребление небольшого количества пищи.

За день перед соревнованиями в рацион включается большое количество углеводов. Питьевой режим: за 2 ч перед последним приемом пищи рекомендуют 250-450 мл жидкости; в ходе последнего перед соревнованием перекусом – 150-255 мл жидкости.

Питание в ходе соревнований предполагает обеспечение необходимым количеством энергии. Целью является поддержание уровня глюкозы в крови. Наиболее общепринятый подход: употребление примерно 100-200 мл спортивных напитков, содержащих углеводы, каждые 15-20 мин. Следует учитывать, что указанное количество может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды, веса спортсмена и т.п.

Через 2-3 часа после начала соревнований в 10-минутном перерыве рекомендуется легкий перекус в виде нескольких крекеров с небольшим количеством спортивного напитка.

Питание после соревнований. Наиболее благоприятным для восстановления гликогена мышц является прием углеводов в течение первого часа после окончания физической активности. Рекомендуется употребление углеводной пищи, энергоценность которой составляет примерно 200-400 ккал непосредственно после физической нагрузки. Еще 200-300 ккал в основном за счет углеводов необходимо получить в течение последующих нескольких часов.

Строгое соблюдение обучающимися режима питания на фоне усиленной физической нагрузки позволяет обеспечивать высокие спортивные результаты при сохранении хорошего их здоровья.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Психологические средства направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса обучающегося после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем своих воспитанников. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть исключена перегрузка психики обучающегося постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в учебно-тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера-преподавателя, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость обучающихся.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений обучающихся, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм обучающегося. Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что весь комплекс средств восстановления (особенно медико-биологические средства) целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение,

специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ и ВСМ необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

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 разработанными организацией, реализующей Программу, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 6-9.

Таблица 6

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

№ 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 10х5 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

Таблица 7

**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»**

№ 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 10х5 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
3. Уровень спортивной квалификации				

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»

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			39,2	43,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	11.50
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «хоккей на траве»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,1	4,6
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			37,4	40,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.50	11.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			13	11
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			43	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Содержание и методика контрольных испытаний по технической
подготовке для учебно-тренировочного этапа, этапа ССМ и ВСМ**

Для полевых игроков:

1. Широкий дриблинг – тест позволяет определить уровень технических показателей игрока.

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.

2. Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот – тест позволяет определить уровень скоростных и технических характеристик спортсмена.

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 спортсмена линии круга удара. Фишки стоят на расстоянии 1,5 м друг от друга и по 0,5 м в стороны.

3. *Время и точность ударов по воротам с места* – тест позволяет оценить скоростное мышление при выполнении технических действий.

На вершине удара располагается 10 мячей. Спортсмен последовательно производит 10 ударов по воротам, разделенным на 6 зон, за попадание в каждую из которых начисляется определенное количество очков: в нижнюю часть центра ворот – 1 очко, в верхнюю часть центра ворот и нижние углы ворот – по 2 очка, в верхние углы ворот – по 3 очка. Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

Для вратарей:

1. *На точность передач мяча ногами* - тест позволяет определить уровень выносливости, координации движений вратаря при выполнении технических действий.

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.

2. *Передвижение в воротах* - тест позволяет определить уровень скоростных и технических характеристик вратаря.

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 к центру «ворот», приставным шагом перемещается к правой штанге, коснувшись ее щитками, затем выбегает к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается спиной 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.

3. *На точность передач мяча клюшкой* - тест позволяет определить уровень технических показателей вратаря.

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 самое проделывается со вторым и третьим мячом. Оценивается время выполнения от начала движения вратаря до момента пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения третьей передачи.

Таблица 10

Нормативы технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»

Техническое мастерство								
Обязательная техническая программа для полевых игроков								
ЮНОШИ								
№ п/п	Название контрольного упражнения	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Широкий дриблинг за 30 сек в коридоре шириной 90 см, раз	43 раз зачет	48 раз зачет	50 раз зачет	53 раз зачет	55 раз зачет	57-60 раз зачет	65 раз зачет
2	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам на 20 м, сек	8,7 зачет	8,4 зачет	8,1 зачет	7,8 зачет	7,5 зачет	7,3-7,0 зачет	6,5 зачет
3	Время и точность ударов по воротам с места, сек и раз	10,5 с 8 очков	10,0 с 9 очков	9,6 с 11 очков	9,0 с 13 очков	8,6 с 15 очков	8,3-8,0 с 17-20 очков	8,6 с 25 очков
Обязательная техническая программа для вратарей								
1	На точность передач мяча ногой, сек	33 с зачет	31 с зачет	29 с зачет	27 с зачет	25 с зачет	24-22 с зачет	20 с зачет
2	Передвижение в воротах, сек	22 с зачет	20 с зачет	18 с зачет	16 с зачет	14 с зачет	13-12 с зачет	11 с зачет
3	На точность передач мяча клюшкой, сек	34 с зачет	32 с зачет	30 с зачет	28 с зачет	26 с зачет	24-23 с зачет	22 с зачет

Таблица 11

Нормативы технической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»

Техническое мастерство								
Обязательная техническая программа для полевых игроков								
ДЕВУШКИ								
№ п/п	Название контрольного упражнения	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
1	Широкий дриблинг за 30	38 раз зачет	40 раз зачет	42 раз зачет	45 раз зачет	48 раз зачет	50-53 раз зачет	58 раз зачет

	сек в коридоре шириной 90 см, раз							
2	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам на 20 м, сек	9,7 зачет	9,4 зачет	9,1 зачет	8,8 зачет	8,5 зачет	8,2-7,9 зачет	7,5 зачет
3	Время и точность ударов по воротам с места, сек и раз	12,5 с 7 очков	12,2 с 8 очков	12,0 с 9 очков	11,6 с 11 очков	11,2 с 13 очков	11,0-10,6 с 14-16 очков	10,2 с 20 очков
Обязательная техническая программа для вратарей								
1	На точность передач мяча ногой, сек	33 с зачет	31 с зачет	29 с зачет	27 с зачет	25 с зачет	24-22 с зачет	20 с зачет
2	Передвижение в воротах, сек	22 с зачет	20 с зачет	18 с зачет	16 с зачет	14 с зачет	13-12 с зачет	11 с зачет
3	На точность передач мяча клюшкой, сек	34 с зачет	32 с зачет	30 с зачет	28 с зачет	26 с зачет	24-23 с зачет	22 с зачет

IV. Рабочая программа

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

При формировании данного раздела программы учитывалась специфика организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов в хоккее на траве. Программный материал для практических занятий представлен согласно видам спортивной подготовки хоккеистов.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Цель теоретической подготовки – вооружение обучающихся определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5-10 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся вопросы техники упражнений по хоккею на траве, методики обучения, правил соревнований.

Содержание теоретической подготовки предполагает освоение знаний следующих разделов:

1. *История возникновения вида спорта и его развитие*
 - Зарождение и развитие вида спорта.
 - Автобиографии выдающихся спортсменов, Мастеров спорта по хоккею на траве Алтайского края и России.
2. *Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека*
 - 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.
3. *Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом*
 - Понятие о гигиене и санитарии.
 - Уход за телом, полостью рта и зубами.
 - Гигиенические требования к одежде и обуви.
 - Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. *Закаливание организма*
 - Знания и основные правила закаливания.
 - Закаливание воздухом, водой, солнцем.
 - Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. *Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом*
 - Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
 - Дневник самоконтроля.
 - Его формы и содержание.
 - Понятие о травматизме.
6. *Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта*
 - Понятие о технических элементах вида спорта.
 - Теоретические знания по технике их выполнения.
7. *Теоретические основы судейства. Правила вида спорта*
 - 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.
8. *Режим дня и питание обучающихся*
 - Расписание учебно-тренировочного процесса.
 - Роль питания в жизнедеятельности.
 - Рациональное, сбалансированное питание.

- Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

- Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

- Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

- 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.

11. История возникновения олимпийского движения

- Зарождение олимпийского движения.

- Возрождение олимпийской идеи.

- Международный Олимпийский комитет (МОК).

12. Физиологические основы физической культуры

- Спортивная физиология. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

- Классификация различных видов мышечной деятельности.

- Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

13. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

- Структура и содержание Дневника обучающегося.

- Классификация и типы спортивных соревнований.

14. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта

- Спортивная техника и тактика.

- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

- Двигательные представления.

- Методика обучения.

- Метод использования слова.

15. Психологическая подготовка

- Характеристика психологической подготовки.

- Общая психологическая подготовка.

- Базовые волевые качества личности.

- Системные волевые качества личности.

- Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

16. Правила вида спорта

- Деление участников по возрасту и полу.

- Права и обязанности участников спортивных соревнований.

- Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

17. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.

- Олимпизм как метафизика спорта.
- Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
- Социокультурные процессы в современной России.

18. Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность

- Понятие травматизма.
- Синдром «перетренированности».
- Принципы спортивной подготовки.

19. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

- Индивидуальный план спортивной подготовки.
- Ведение Дневника обучающегося.
- Классификация и типы спортивных соревнований.
- Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

20. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс

- Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.
- Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
- Система спортивных соревнований.
- Система спортивной тренировки.
- Основные направления спортивной тренировки.

21. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта

- Основные функции и особенности спортивных соревнований.
- Общая структура спортивных соревнований.
- Судейство спортивных соревнований.
- Спортивные результаты.
- Классификация спортивных достижений.
- Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

22. Восстановительные средства и мероприятия

- Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
- Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.
- Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
- Особенности применения восстановительных средств.

- Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

23. *Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности*

- Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

- Патриотическое и нравственное воспитание.

- Правовое воспитание.

- Эстетическое воспитание.

24. *Социальные функции спорта*

- Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).

- Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

- Функция социальной интеграции и социализации личности.

Примерный тематический план теоретической подготовки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп этапа ССМ и ВСМ представлены в таблицах 12-14.

Таблица 12

Примерный план теоретической подготовки для групп начальной подготовки

Содержание занятия	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов, Мастеров спорта по хоккею на траве Алтайского края и России.	1	1	1
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.	1	1	1
Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	2	1	2
Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	1	3	1
Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	2	5	5
Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	3	4	6
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.	2	4	6

Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	1	3	1
Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	2	3	2
Всего часов в год:	15	25	25

Таблица 13

**Примерный план теоретической подготовки
для групп учебно-тренировочного этапа**

Содержание занятия	Учебно-тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Физическая культура и спорт как социальные феномены	1	1			
Спорт – явление культурной жизни	1	1			
Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	1	1	1	1	1
Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	2	2			
Расписание учебно-тренировочного процесса.	2	2	4	6	6
Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	2	2	4	6	6
Спортивная физиология. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	2	2	4	6	6
Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	2	2	4	6	6
Структура и содержание Дневника обучающегося.	2	2	1	1	1
Классификация и типы спортивных соревнований.	2	2		1	1
Спортивная техника и тактика. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	3	3	4	7	7
Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	2	2	4	6	6
Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	4	4	5	6	6
Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	4	4	5	6	6
Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	3	3	4	4	4
Всего часов в год:	33	33	40	56	56

**Примерный план теоретической подготовки
для групп этапа спортивного совершенствования мастерства**

Содержание занятия	ССМ и ВСМ	
	ССМ	ВСМ
Олимпизм как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	3	3
Социокультурные процессы в современной России.	3	3
Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».	5	5
Принципы спортивной подготовки.	5	5
Индивидуальный план спортивной подготовки.	6	4
Ведение Дневника обучающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	3	3
Классификация и типы спортивных соревнований.	3	3
Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	5	4
Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	4	4
Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.	4	3
Система спортивных соревнований.	4	4
Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.	4	4
Судейство спортивных соревнований.	5	5
Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	4	4
Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	5	4
Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	5	4
Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.	5	4
Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	4	4
Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	4	3
Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.		4

Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.		4
Всего часов в год:	81	81

Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений по хоккею на траве и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

ОФП направлена на формирование и развитие различных физических способностей человека, которые необходимы для его гармоничного развития в повседневной жизни. Является базой для трудовой и профессиональной деятельности человека, а также для достижения как повседневных, так и высоких спортивных результатов.

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

- *Строевые упражнения.* Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по

диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

– *Гимнастические упражнения* подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

– *Акробатические упражнения* включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

– *Легкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями, кросс. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

– *Спортивные и подвижные игры*. Баскетбол, ручной мяч, футбол. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка реализуется за счет соревновательных упражнений, в частности за счет специальных подготовительных упражнений. Они направлены на развитие определенных знаний и навыков, на физическое развитие конкретных групп мышц, которые крайне необходимы и будут задействованы обучающимся на протяжении всей его спортивной карьеры.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.
2. Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.
5. Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Примерный тематический план физической подготовки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп этапа ССМ и ВСМ представлены в таблицах 15-20.

Таблица 15

Примерный тематический план физической подготовки

Этап начальной подготовки (НП-1)													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	80	6	7	8	9	7	6	6	6	6	7	6	6
Бег и ходьба. ОРУ	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Гимнастические упражнения	15	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
Акробатические упражнения	14	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкоатлетические упражнения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные и подвижные игры	17	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
СФП	66	7	6	6	5	5	5	5	4	5	5	6	7
Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	17	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Упражнения для развития прыгучести	15	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	16	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника	18	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1

Таблица 16

Этап начальной подготовки (НП-2, НП-3)													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	62	7	6	4	4	7	4	6	6	5	4	5	4
Бег и ходьба. ОРУ	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
Гимнастические упражнения	6	1	1			1	1	1	1				
Акробатические упражнения	6	1	1			1		1	1	1			
Легкоатлетические упражнения	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1
Спортивные и подвижные игры	13	2	1	1	1	2		1	1	1	1	1	1
СФП	108	10	8	9	9	9	10	9	9	10	9	8	8
Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	29	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2
Упражнения для развития прыгучести	26	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	27	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2
Упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника	26	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2

Таблица 17

Учебно-тренировочный этап (УТ-1, УТ-2)													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	96	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8
Бег и ходьба. ОРУ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гимнастические упражнения	17	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2
Акробатические упражнения	16	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1

Легкоатлетические упражнения	20	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
Спортивные и подвижные игры	19	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2
СФП	147	11	10	11	12	13	13	13	13	13	12	13	13
Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	38	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
Упражнения для развития прыгучести	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	35	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника	40	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4

Таблица 18

Учебно-тренировочный этап (УТ-3)													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	109	9	10	9	8	10	10	9	9	9	9	8	9
Бег и ходьба. ОРУ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гимнастические упражнения	19	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1
Акробатические упражнения	18	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2
Легкоатлетические упражнения	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	167	14	13	15	14	13	14	13	15	14	14	14	14
Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных	41	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4

действий													
Упражнения для развития прыгучести	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	40	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
Упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Таблица 19

Учебно-тренировочный этап (УТ-4, УТ-5)													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	101	8	7	8	8	10	9	9	8	9	9	8	8
Бег и ходьба. ОРУ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гимнастические упражнения	17	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1
Акробатические упражнения	18	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1
Легкоатлетические упражнения	22	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	20	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2
СФП	215	16	16	20	17	20	19	18	19	18	18	17	17
Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	54	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4
Упражнения для развития прыгучести	51	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4
Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	52	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4
Упражнения для развития качеств,	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

необходимых для обыгрывания соперника													
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 20

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)													
Содержание	Часы	Месяц (январь-декабрь)											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОФП	107	7	8	10	9	10	10	9	10	8	9	8	9
Бег и ходьба. ОРУ	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Гимнастические упражнения	21	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
Акробатические упражнения	17	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1
Легкоатлетические упражнения	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
Спортивные и подвижные игры	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
СФП	243	17	18	21	20	21	22	22	21	20	21	20	20
Упражнения для развития навыков быстроты перемещений и быстроты ответных действий	60	4	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5
Упражнения для развития прыгучести	59	4	4	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5
Упражнения для развития качеств, необходимых при быстром старте	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Упражнения для развития качеств, необходимых для обыгрывания соперника	66	5	5	6	5	6	6	6	6	5	6	5	5

Техническая подготовка

Техническая подготовка – это специальный процесс обучения технике движений, свойственных конкретному виду спорта и постепенное доведение их выполнения до совершенства. Достижение наилучшего результата в

спортивной подготовке требует от обучающегося владеть техникой выбранного вида спорта в совершенстве, то есть выполнять определенные спортивные двигательные действия максимально эффективным и рациональным способом. Задача тренера-преподавателя - обучить этим движениям и довести их систему до автоматизма. Совокупность всех двигательных операций направлена на решение общей задачи.

В состав технической подготовки входят следующие упражнения:

- хват клюшки одной, двумя руками;
- изменение хвата при выполнении разных технических приемов;
- ведение мяча;
- ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку);
- ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой, по дугам;
- ведение мяча толчками (перед собой, сбоку);
- индийский дриблинг;
- жонглирование;
- толчок мяча;
- выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны;
- выполнение толчка на месте, в движении;
- щелчок;
- остановка мяча;
- выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения;
- остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны;
- отбор мяча остановкой и выбиванием;
- выполнение отбора при встречном движении и сбоку;
- отбор мяча клюшкой, положенной на землю;
- разворот на 180/360 градусов с мячом;
- подбрасывания мяча не выше колена;
- выполнения заметающего удара с «удобной» стороны;
- выполнение прямого удара;
- выполнение броска мяча;
- выполнение заброса мяча;
- остановка мяча при забросе;
- выполнение заметающего удара с «неудобной» стороны;
- выполнение прямого удара с «неудобной» стороны.

В таблицах 21-23 представлено содержание технической подготовки по хоккею на траве на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 21

Примерный тематический план технической подготовки

Содержание занятия	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
Хват клюшки одной, двумя руками	8	4	2
Изменение хвата при выполнении разных	8	6	6

технических приемов			
Ведение мяча	10	12	10
Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку)	9	8	8
Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой, по дугам	9	10	12
Ведение мяча толчками (перед собой, сбоку)	7	10	10
Индийский дриблинг	7	8	10
Жонглирование	6	10	10
Толчок мяча	7	10	10
Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны	7	12	12
Выполнение толчка на месте, в движении	6	10	10
Щелчок	6	8	8
Остановка мяча	7	8	6
Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения	6	9	11
Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	6	9	9
Отбор мяча остановкой и выбиванием	5	8	8
Выполнение отбора при встречном движении и сбоку	5	10	10
Отбор мяча клюшкой, положенной на землю	5	8	8
Всего часов в год:	124	160	160

Таблица 22

Содержание занятия	Учебно-тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Ведение мяча	4	4	4	3	3
Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку)	4	4	4	3	3
Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой, по дугам	4	4	4	3	3
Ведение мяча толчками (перед собой, сбоку)	8	8	9	7	7
Индийский дриблинг	9	9	13	15	15
Жонглирование	10	10	13	15	15
Толчок мяча	11	11	13	14	14
Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны	13	13	14	14	14
Выполнение толчка на месте, в движении	12	12	14	10	10
Щелчок	12	12	14	10	10

Остановка мяча	11	11	13	15	15
Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения	10	10	14	18	18
Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	13	13	14	16	16
Отбор мяча остановкой и выбиванием	11	11	12	14	14
Выполнение отбора при встречном движении и сбоку	10	10	11	12	12
Отбор мяча клюшкой, положенной на землю	10	10	13	15	15
Разворот на 180/360 градусов с мячом	9	9	10	14	14
Подбрасывания мяча не выше колена	10	10	9	12	12
Выполнения заметающего удара с «удобной» стороны	10	10	13	15	15
Выполнение прямого удара	9	9	13	20	20
Выполнение заброса мяча	10	10	14	20	20
Остановка мяча при забросе	10	10	14	18	18
Выполнение заметающего удара с «неудобной» стороны	12	12	14	17	17
Выполнение прямого удара с «неудобной» стороны	12	12	14	18	18
Всего часов в год:	234	234	280	318	318

Таблица 23

Содержание занятия	ССМ и ВСМ	
	ССМ	ВСМ
Ведение мяча	2	2
Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку)	2	2
Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой, по дугам	2	2
Ведение мяча толчками (перед собой, сбоку)	4	4
Индийский дриблинг	24	24
Жонглирование	20	20
Толчок мяча	20	20
Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны	22	22
Выполнение толчка на месте, в движении	20	20
Щелчок	22	22
Остановка мяча	20	20
Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения	20	20
Остановка мяча с «удобной» и «неудобной»	23	23

стороны		
Отбор мяча остановкой и выбиванием	20	20
Выполнение отбора при встречном движении и сбоку	22	22
Отбор мяча клюшкой, положенной на землю	20	20
Разворот на 180/360 градусов с мячом	18	18
Подбрасывания мяча не выше колена	18	18
Выполнения заметающего удара с «удобной» стороны	23	23
Выполнение прямого удара	23	23
Выполнение заброса мяча	22	22
Остановка мяча при забросе	22	22
Выполнение заметающего удара с «неудобной» стороны	22	22
Выполнение прямого удара с «неудобной» стороны	22	22
Всего часов в год:	433	433

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования обучающимся в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности обучающегося или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

В состав тактической подготовки входит:

- тактика защиты - выбор места для отбора, перехвата мяча (индивидуальные действия);
- тактика нападения - выход в свободную зону для получения мяча (индивидуальные действия);
- тактика игры в защите – отбор мяча, персональная опека (индивидуальные действия);
- тактика игры в нападении – отвлечение соперника (ложный увод) (индивидуальные действия);
- тактика игры в нападении – открывание (индивидуальные действия);

- тактика игры полевого игрока – создание численного преимущества (групповые действия);
- тактика игры полевого игрока – открывание (групповые действия);
- тактика игры полевого игрока – подстраховка партнера (индивидуальные действия);
- тактика игры линии защиты (командно-групповые действия);
- тактика игры линии полузащиты (командно-групповые действия);
- тактика игры линии нападения (командно-групповые действия);
- тактика игры 2/4/4/1 (командные действия);
- тактика игры 3/3/4/1 (командные действия);
- тактика игры 3/4/3/1 (командные действия).

Тактическая подготовленность – это результат тактической подготовки, заключающийся в умении обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика хоккея на траве является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности обучающихся.

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания – представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – форма проявления сознания обучающихся, отражающая их действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т.п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного действия в конкретной соревновательной или учебно-тренировочной ситуации.

Тактическое мышление – это мышление обучающихся в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности хоккеистов зависит от овладения:

- 1) средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);
- 2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);
- 3) формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом - апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино-и видео-просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на учебно-тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

В таблицах 24-26 представлено содержание тактической подготовки по хоккею на траве на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 24

Примерный тематический план тактической подготовки

Содержание занятия	Этап начальной подготовки		
	1-й год	2-й год	3-й год
Тактика защиты - выбор места для отбора, перехвата мяча (инд.действия)	2	3	3
Тактика нападения - выход в свободную зону для получения мяча (инд.действия)	2	3	3
Тактика игры в защите – отбор мяча, персональная опека (инд.действия)	2	3	3
Тактика игры в нападении – отвлечение соперника (ложный увод) (инд.действия)	2	2	2
Тактика игры в нападении – открывание (инд.действия)	2	2	2
Тактика игры полевого игрока – создание численного преимущества (групповые действия)	1	2	2
Тактика игры полевого игрока – открывание (групповые действия)	1	2	2
Тактика игры полевого игрока – подстраховка партнера (инд.действия)	1	2	2
Тактика игры линии защиты;	1	2	2
Тактика игры линии полузащиты	1	2	2
Тактика игры линии нападения	1	2	2
Тактика игры 2/4/4/1	-	-	-
Тактика игры 3/3/4/1	-	-	-
Тактика игры 3/4/3/1	-	-	-
Всего часов в год:	16	25	25

Таблица 25

Содержание занятия	Учебно-тренировочный этап				
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Тактика защиты - выбор места для отбора, перехвата мяча (инд.действия)	3	3	3	3	3
Тактика нападения - выход в свободную зону для получения мяча (инд.действия)	3	3	3	3	3
Тактика игры в защите – отбор мяча, персональная опека (инд.действия)	3	3	3	3	3
Тактика игры в нападении – отвлечение соперника (ложный увод) (инд.действия)	3	3	3	3	3
Тактика игры в нападении – открывание (инд.действия)	3	3	3	3	3
Тактика игры полевого игрока – создание численного преимущества (групповые действия)	3	3	3	4	4
Тактика игры полевого игрока – открывание (групповые действия)	3	3	3	4	4
Тактика игры полевого игрока – подстраховка партнера (инд.действия)	3	3	3	4	4
Тактика игры линии защиты;	2	2	4	4	4
Тактика игры линии полузащиты	2	2	4	4	4
Тактика игры линии нападения	2	2	4	4	4
Тактика игры 2/4/4/1	1	1	3	6	6
Тактика игры 3/3/4/1	1	1	3	6	6
Тактика игры 3/4/3/1	1	1	3	5	5
Всего часов в год:	33	33	45	56	56

Таблица 26

Содержание занятия	ССМ и ВСМ	
	ССМ	ВСМ
Тактика защиты - выбор места для отбора, перехвата мяча (инд.действия)	4	4
Тактика нападения - выход в свободную зону для получения мяча (инд.действия)	4	4
Тактика игры в защите – отбор мяча, персональная опека (инд.действия)	4	4
Тактика игры в нападении – отвлечение соперника (ложный увод) (инд.действия)	4	4
Тактика игры в нападении – открывание (инд.действия)	4	4
Тактика игры полевого игрока – создание численного преимущества (групповые действия)	5	5
Тактика игры полевого игрока – открывание	5	5

(групповые действия)		
Тактика игры полевого игрока – подстраховка партнера (инд.действия)	5	5
Тактика игры линии защиты;	7	7
Тактика игры линии полузащиты	7	7
Тактика игры линии нападения	7	7
Тактика игры 2/4/4/1	8	8
Тактика игры 3/3/4/1	8	8
Тактика игры 3/4/3/1	9	9
Всего часов в год:	81	81

Психологическая подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование восприятия и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство поля/площадки», «чувство клюшки и мяча», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются:

- постепенное введение дополнительных трудностей в учебно-тренировочный процесс;
- широкое использование соревновательного метода;
- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить обучающегося к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет, как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) – передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.
2. Разъяснения и убеждения.
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет.
5. Изучение специальной литературы.
6. Метод упражнений.
7. Модельные тренировки.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно при длительной и систематической тренировке.

На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка хоккеистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями.

Этап начальной подготовки

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных хоккеистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Учебно-тренировочный этап

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в учебно-тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется большой такт в общении с подростком. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру обучающегося в себя, в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные хоккеисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Этап спортивного совершенствования мастерства

На этом этапе многолетней подготовки перед психологической подготовкой стоят следующие основные задачи: поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях, регуляция взаимоотношений в команде, подготовка к конкретным соревнованиям. Здесь особенно важен индивидуальный подход к каждому хоккеисту, особенно к начинающему тренироваться в составе команды мастеров.

Все возрастающую роль на данном этапе играет метод введения дополнительных трудностей в учебно-тренировочный процесс и соревновательный метод. Использование последнего и обеспечение в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции связано с применением комплекса организационных и методических приемов, направленных на создание соревновательного микроклимата.

Существенное значение имеет и формирование правильного отношения к большим нагрузкам, способности хоккеистов доводить себя до значительной степени утомления. Этому способствуют специальные беседы,

упражнения по развитию специальной выносливости, мобилизующие не только физические, но и психические возможности обучающихся.

Этап высшего спортивного мастерства

Важнейшим компонентом психологической подготовленности в хоккее на траве на данном этапе спортивной подготовки является степень единства команды, ее сплоченность для достижения общекомандного результата. Здесь должны быть учтены такие аспекты, как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, отношения на уровне команды отдельных звеньев и игроков, индивидуальные амбиции отдельных обучающихся и др.

Построение психологической подготовки команды с учетом этих факторов позволяет резко повысить эффективность как индивидуальной, так и командной соревновательной деятельности, формирует чувство сплоченности игроков и командной уверенности в достижении общекомандного результата. Недостаточное внимание к этим факторам может резко снизить эффективность командных действий.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Важно с самого начала занятий хоккеем на траве воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

15. Учебно-тематический план по этапам и годам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке, представлен в приложении №4.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» основаны на особенностях вида спорта «хоккей на траве» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей на траве», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» учитываются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки при:

- формировании групп спортивной подготовки;
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- формировании годового учебно-тренировочного плана.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для зачисления в группы спортивной подготовки требуется:

- на учебно-тренировочном этапе (до трех лет) – требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;
- на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) – спортивные разряды 1,2,3 юношеские, III, II спортивный;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – I спортивный разряд;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд (уровень) «кандидат в мастера спорта».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей на траве» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей на траве» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

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».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

К иным 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.

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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие игрового поля;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Таблицы 28-29);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 30);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
2.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	на обучающегося	-	-	10	1	15	1	20	1

Таблица 29

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)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Обувь для хоккея на траве	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Снаряжение защитное для вратаря	комплект	на обучающегося (вратаря)	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Форма игровая	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Футболка поло	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Чехлы для клюшек	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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.

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренер-преподаватель по общей физической и специальной физической подготовке, тренер по подготовке вратарей и др.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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) (далее – ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии могут быть назначены на соответствующие должности.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в хоккее на траве необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Для этих целей в качестве базового образовательного учреждения профессионального образования Минспорта России определен Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), обладающий материально-технической базой и кадровым потенциалом для подготовки необходимых специалистов.

В числе задач подготовки кадров по хоккею на траве на базе учреждений профессионального образования предусмотрены:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика вида спорта» для подготовки выпускников в соответствии с современным уровнем развития хоккея на траве и потребностями работодателей;
- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по хоккею на траве.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах и программе грантов Олимпийского комитета России;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах России;
- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;
- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;

- создание системы аттестации тренеров и других специалистов по хоккею на траве.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации хоккея на траве России;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.
- беседы с тренером.

Перечень информационного обеспечения программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе с обучающимися.

20. Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС 1980.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М: ФиС, 1983.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
5. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. – М., 1985.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева, - М.: Медицина, 1991.
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000.
9. Макарова, Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г.А. Макарова. - Ростов на Дону: Баро Пресс, 2002. -800 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
11. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
12. Никитушкин В.Т., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта, - М.: ИКА, 1998.
13. Озолин Н.И. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982.
15. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Ред. Школа, 1988.
16. Подготовка вратаря в хоккее на траве /Под общ.ред. Е.В. Федотовой. – М.: Спорт и культура, 2002.
17. Покровский А.Л. Рекомендации по питанию спортсменов. – М.: ФиС, 1975.
18. Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 350 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве".
19. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с мячом). – М.: ГЦОЛИФК, 1991.
20. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва /Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство СААМ, 1995.

23. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М., 2005. - 520 с.
24. Федотова, Е.В. / Азбука хоккея на траве. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.
25. Федотова, Е.В., Инжуватова Г.Д. Игра и подготовка вратаря в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2012. – 214 с., ил.
26. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. – М., 1999.
27. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, - М., 2000.
28. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.
29. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
30. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадем Пресс, 2004.
31. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
32. Федотова, Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. – Казань: «ЛогосЦентр», 2007. – 630 с., ил.
33. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта).
34. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
35. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
37. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.6 ФиС, 1980.
38. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986.
39. Хоккей на траве: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 162 с.
40. Ушаков, И.Б. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека / И.Б. Ушаков. - Медицина, 2007. - 530 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. «Федерация хоккея на траве России». <http://fhtr.ru/>
2. «Центр хоккея на траве» <http://field-hockey.ru/>
3. «Еврохоккей» <http://eurohockey.org/>.
4. «Международная федерация хоккея на траве» <http://www.fih.ch/>

Перечень Интернет-ресурсов

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL :<http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области: <http://wwwmst.mosreg.ru/>
- Официальный сайт - Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
- Официальный сайт - Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
- Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
- Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
- Международная федерация хоккея на траве - <http://www.fih/ch/>
- Федерация хоккея на траве России - <http://www.fhtr.ru>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей на траве»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет		ССМ-1	ССМ-2	ВСМ-1	ВСМ-2
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5				
Недельная нагрузка в часах												
		6	8	12		14	18		24		24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	3		3		4		4		
Наполняемость групп (человек)												
		15		12					8		6	
1.	Общая физическая подготовка	78-84	62-79	93-118	93-118	109-138	101-140	101-140	107-162	107-162	107-162	107-162
2.	Специальная физическая подготовка	62-68	104-120	143-168	143-168	167-196	215-252	215-252	243-299	243-299	243-299	243-299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	18-24	18-24	21-29	92-112	92-112	143-174	143-174	143-174	143-174
4.	Техническая подготовка	124-131	158-174	230-249	230-249	269-291	318-355	318-355	433-486	433-486	433-486	433-486
	Итого пп.5,6,7	37-43	66-83	99-124	99-124	116-145	167-205	167-205	243-299	243-299	243-299	243-299
5.	Тактическая подготовка	15-16	25-33	33-41	33-41	38-48	56-68	56-68	81-105	81-105	81-105	81-105
6.	Теоретическая подготовка	15-16	25-30	33-42	33-42	40-50	56-70	56-70	81-99	81-99	81-99	81-99
7.	Психологическая подготовка	7-11	16-20	33-41	33-41	38-47	55-67	55-67	81-95	81-95	81-95	81-95
	Итого пп. 8,9	-	4-12	12-18	12-18	14-21	28-37	28-37	34-62	34-62	34-62	34-62

8.	Инструкторская практика	-	3-6	6-9	6-9	7-10	14-18	14-18	17-31	17-31	17-31	17-31
9.	Судейская практика	-	1-6	6-9	6-9	7-11	14-19	14-19	17-31	17-31	17-31	17-31
Итого пп.10,11,12		3-9	4-12	12-24	12-24	14-29	15-37	15-37	45-74	45-74	45-74	45-74
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	2-4	4-8	4-8	4-10	5-13	5-13	12-20	12-20	12-20	12-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-4	1-4	4-8	4-8	4-10	5-12	5-12	15-20	15-20	15-20	15-20
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1-4	4-8	4-8	6-9	5-12	5-12	18-34	18-34	18-34	18-34
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	936	936	1248	1248	1248	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей на траве»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований; - разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта ситуаций. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 работе; - освоение правил вида спорта «хоккей на траве», правил техники безопасности 	В течение года

		<p>при проведении учебно-тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок; - теоретическое изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - проведение конкурсов рисунков, акций, направленных на формирование здорового образа жизни. 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости; - использование разнообразных условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	В течение года

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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; - воспитание моральных качеств хоккеиста; - воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях; - совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей на траве»

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	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае (АКФД)
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	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)
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По календарю соревнований	Проведение викторины на Первенствах Алтайского края по хоккею на траве, Первенствах города
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	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
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае (АКФД)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По календарю соревнований	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае (АКФД)
	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
	Теоретическое занятие «Порядок проведения допинг-контроля», «Права и обязанности спортсменов»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае (АКФД)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в крае (АКФД)

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей на траве»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	675/1125		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 45/45	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов, Мастеров спорта по хоккею на траве Алтайского края и России.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 45/45	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	≈ 90/90	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	≈ 45/135	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 90/180	апрель-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о

	физической культуры и спортом			травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 135/180	июнь-июль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 90/225	август-сентябрь	Понятливость. 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	≈ 45/90	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 90/135	ноябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	УТ - 1,2 - /1485 УТ-3 - /1800 УТ – 4,5 - /2520		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 135/45/45	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	≈ 90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 180/360/540	март-апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 180/360/540	апрель-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 180/45/90	май-июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 225/360/585	июль-август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 180/225/270	сентябрь-октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 180/225/270	октябрь-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	≈ 135/180/180	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	3645		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 585	январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈ 630	март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 675	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 630	июль-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	≈ 585	сентябрь-	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

	обучающегося как многокомпонентный процесс		октябрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 540	ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	3645		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 900	январь-март	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 675	апрель-май	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 945	июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 585	сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 540</p>	<p>ноябрь-декабрь</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>