

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МБУДО «СШОР «Фаворит»  
« 05 » марта 2026 г.

  
«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»  
А.С. Лилейко  
« 05 » марта 2026 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по хоккею на траве**

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве,  
утвержденного приказом Министерства спорта РФ  
от 15 декабря 2025 г. N 1162 (зарегистрировано  
в Минюсте России 05.02.2026 г. № 85224)

Срок реализации программы: 10 лет

2026 год

## Объяснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по хоккею на траве для МБУДО «СШОР «Фаворит» (далее – «Программа») разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ), Уставом учреждения, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 02.04.2013 г. №161, "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве», в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер-преподаватель имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предусматривает общие схемы построения тренировочных и меж игровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годичного цикла.

### **Формирование групп на этапах подготовки:**

- *Начальной подготовки (ГНП)*– на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- *Учебно-тренировочные группы (УТГ)*. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

В процессе многолетней спортивной подготовки **решаются следующие задачи:**

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка кадров для сборной команды Ленинградской области и России по хоккею на траве.
- Подготовка инструкторов-спортсменов и судей по хоккею на траве.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению хоккею, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

### **I. Нормативная часть.**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	6

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	3 года		
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

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам**

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям</b>					
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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической 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 каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток -		

**Годовой план-график  
распределения учебного материала всех возрастных групп (в часах)**

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	14	14	24	30	48	54	62	70	78	98
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	90	90	116	130	156	170	174	160	152	140
3.	Специальная физическая подготовка	27	27	52	74	108	130	168	182	210	270

4.	Технико-тактическая подготовка.	120	120	170	182	208	216	220	242	252	264
5.	Контрольные испытания	6	6	8	10	12	12	16	16	16	16
6.	Восстановительные мероприятия.	-	-	10	10	20	40	40	60	60	100
7.	Медико-биологический контроль	4	4	12	12	16	16	16	16	16	16
9.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	6	10	20	24	26	28	28	30

### Тематический учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка										
	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Развитие хоккея в России и за рубежом	1	1	1	1	2	2	4	4	4	6
	Гигиенические знания и навыки.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Техника безопасности	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-
	Тактика игры	1	1	2	2	4	6	6	8	10	12
	Техника игры	1	2	2	2	4	6	6	7	7	8
	Просмотр видео, игр команд мастеров, учеб материалов	2	3	6	6	6	6	6	8	8	8
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	117	138	168	20	26	300	342	342	362	410
3	Техническая подготовка	120	162	170	18	20	216	220	242	252	264
4	Тактическая подготовка	31	42	62	88	13	148	176	212	262	334
5	Интегральная подготовка	20	24	36	42	60	66	76	88	94	100
6	Соревновательная подготовка	-	20	24	36	52	60	66	70	80	88
7	Контрольные испытания	6	8	8	10	12	12	16	16	16	16

8	Инструкторская-судейская практика	-	-	6	10	20	24	26	28	28	30
9	Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	20	40	40	60	60	60
10	Медицинские обследования	4	4	12	12	16	16	16	16	16	16
Всего часов		312	416	520	62	83	936	1040	1144	1248	1456

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-27	15-19	15-19	11-15	9-13	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-22	25-29	23-27	23-27	18-21	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	4-6	8-10	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	38-42	37-40	34-38	35-38	25-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	18-22	20-23	28-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	3-5	4-6
7.	Медицинские, медико-биологические,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	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 двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	–	1	4	4	4	6
Отборочные	–	–	4	5	6	6
Основные	–	–	2	4	6	8
Матчи	–	2	6	9	15	18

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (приложение №3 ФССП);**

*Таблица 6*

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям</b>					
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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей	-	14	18	18

	физической или специальной физической подготовке					
2.2.	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток		
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>						
3.1.	Медицинский осмотр и обследования	До 2 суток, но не более 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток, 1 раз в полгода с учетом прохождения диспансеризации			

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12
2.2.	Челночный бег 10 x 5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18,0	12,0
2.2.	Челночный бег 10 x 5 м	с	не более	
			19	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10,0
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35,0	16,0
2.3.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			39,2	43,2
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			13,0	11,0
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			43,0	20,0
2.3.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			37.4	40,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или звание «мастер спорта России»			

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ворота с сеткой для вида спорта «хоккей на траве»	комплект	на место проведения тренировочного занятия	2
2.	Ворота с сеткой малые тренировочные	комплект	на место проведения тренировочного занятия	2
3.	Жилет с отягощением	штук	на организацию	15
4.	Макет игрового поля для вида спорта «хоккей на траве» (с магнитными фишками)	комплект	на тренера-преподавателя	1
5.	Мат гимнастический	штук	на организацию	10
6.	Мяч баскетбольный	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Мяч волейбольный	штук	на тренера-	1

			преподавателя	
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения тренировочного занятия	3
9.	Мяч футбольный	штук	на тренера- преподавателя	1
10.	Стойка (конус) для обводки	штук	на место проведения тренировочного занятия	24
11.	Табло счета (электронное)	штук	на организацию	1
12.	Гумбы разновысокие для развития прыгучести	комплект	на организацию	3



## Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой 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.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Маска защитная для полевых игроков	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Обувь спортивная для спортивной дисциплины «индорхоккей»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Обувь спортивная для спортивной дисциплины «хоккей на траве»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатка защитная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатка защитная для спортивной дисциплины «индорхоккей»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Снаряжение защитное для вратаря	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Сумка для снаряжения вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Форма игровая	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Чехол для клюшки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
13.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Юбка спортивная (женская)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

## **II. Методическая часть.**

### **2.1. Организационно-методические указания.**

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовка - 2 года, в учебно-тренировочных группах - 5 лет, в группах спортивного совершенствования – 3 года. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоническое развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

#### **Задачи этапов обучения:**

##### Группы начальной подготовки (7 – 10 лет):

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство техникой и тактикой хоккея;
- выполнение нормативов ОФП.

##### Учебно-тренировочные группы (11-13 лет):

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение всеми основами техники хоккея;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

##### Учебно-тренировочные группы (14-16 лет):

- всестороннее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных хоккеистов (наличие определенных качеств и данных выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего);
- участие в соревнованиях, выполнение требований I – III спортивных разрядов;
- воспитание элементарных навыков судейства.

##### Группы спортивного совершенствования (17 – 18 лет):

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование технических приёмов в условиях сбивающих факторов, уделять главное внимание увеличению объема технических приёмов быстроты и эффективности их выполнения;
- повышение уровня психологической подготовки;
- участие в соревнованиях с высококвалифицированными командами, выполнение квалификационных требований Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта;
- повысить уровень теоретических занятий, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, организации и проведении соревнований по хоккею.
- пополнение сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

## 2.2. Программный материал.

### 2.2.1. Теоретическая подготовка.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея на траве в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея на траве в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские и международные соревнования по хоккею на траве. Российская Федерация хоккея на траве (ФХТР), Европейская федерация хоккея на траве (EFH), Международная федерация хоккея на траве (IFH), российские команды, тренеры-преподаватели, игроки.

**Тема 2.** Тактика игры в защите.

Содержание: Защита по зонам. Персональная опека игроков. Комбинированная защита. Соблюдение принципов страховки и взаимо-страховки. Тактика отбора мяча.

**Тема 3.** Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту с забеганием в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

**Тема 4.** Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею на траве.

**Тема 5.** Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Тема 6.** Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

### 2.2.2. Общая физическая подготовка.

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой.

4. **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской,

расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

5. **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м (в зависимости от возраста), 10-минутный и 20-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

### **2.2.3. Специальная физическая подготовка.**

1. **Упражнения для развития быстроты.** Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления.

2. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры и т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

### **2.2.4. Техничко-тактическая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов на траве. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения клюшкой и мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по мячу клюшкой и остановка мяча, ведение, обводки ложных движений, отбора мяча, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

### **2.2.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера-преподавателя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

### **2.2.6. Восстановительные мероприятия.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея на траве. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.
2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.
3. Гигиенические - включает следующие разделы:
  - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
  - рациональный распорядок дня;
  - личная гигиена;
  - специализированное питание и рациональный питьевой режим;
  - закаливание;
  - гигиенические условия тренировочного процесса;
  - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)
4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных

тренировок. Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **2.2.7. Медико-биологический контроль.**

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

#### **Группы начальной подготовки**

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

#### **Учебно-тренировочные группы**

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- три этапных обследования в течение учебного года по окончании подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

#### **Группы спортивного совершенствования**

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- б) выявление ранних признаков перетренированности;
- в) предупреждение утомляемости организма;
- г) предупреждение микротравм;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В план мероприятий, направленный на

предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Этап начальной подготовки		
1.1.	Начальное ознакомление обучающихся с понятием «антидопинг»	1. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и т.п.) 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года  1 раз в год
1.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
2.	Учебно-тренировочный этап		
2.1.	Ознакомление обучающихся с теоретическими основами	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и т.п.) 3. Семинары для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год  В течение года
2.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год
3.	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
3.1.	Изучение обучающимися теоретических основ антидопинга	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинары и лекции для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	В течение года
3.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» (для родителей несовершеннолетних спортсменов)	1-2 раза в год

### 2.2.8. Воспитательная работа.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в спортивную школу);
- д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);
- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

## **СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени я

<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u> - 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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u> - 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;	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u> - 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;	В течение года
2.2.	Режим отдыха и сна	<u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий	В течение года

		после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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	В течение года

## 2.2.9. Инструкторская и судейская практика.

### Правила соревнований, их организация и проведение.

Цели и задачи спортивных соревнований. Их место в учебно-тренировочном процессе. Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования. Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры-преподаватели, судьи. Их права и обязанности.

Правила игры в хоккей. Порядок определения мест. Место проведения соревнований по хоккею. Оборудование и инвентарь.

Судейская документация, порядок ее ведения. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие. Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.

Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.

Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.

Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера-преподавателя.

Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой на соревнованиях.

### Контрольные нормативы по физической культуре юных спортсменов в хоккее на траве

Контрольные упражнения	пол	Возраст (лет)						
		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные гр			
		9	10	11	12	13	14	
Прыжок в длину (см)	м	148	160	170	180	200	220	
	д	145	158	170	185	190	195	
Пятерной прыжок (м)	м	7.00	7.70	8.20	9.30	10.00	10.80	
	д	7.00	7.80	8.20	8.90	9.25	9.45	
Бег 30 м с места (с)	м	5.9	5.4	5.2	4.9	4.7	4.6	
	д	6.1	5.9	5.7	5.4	5.3	5.2	
Бег 30 м с хода (с)	м	5.3	4.9	4.7	4.4	4.2	4.1	
	д	5.5	5.3	5.1	4.8	4.7	4.6	
Челночный бег (с)	м	50.0	47.0	45.3	43.2	41.1	40.6	
	д	52.0	50.8	49.6	47.6	46.1	45.8	
Отжимания	м	10	14	16	20	22	24	
	д	6	8	10	12	14	16	
Бег 2000 м	м	560	540	530	510	480	470	
	д	600	570	555	530	520	510	
Бег с обегани	м	8.0	7.4	6.9	6.3	5.8	5.7	

нием стоек (с)	д	8.3	8.0	7.5	6.9	6.6	6.5
----------------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Контрольные нормативы по технической культуре юных спортсменов  
в хоккее на траве**

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)										
		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с)	м	13.0	11.7	10.2	8.9	7.8	7.5	7.1	6.9	6.7	6.6	6.6
	д	13.5	12.2	11.1	9.8	8.8	8.6	8.3	8.1	7.8	7.7	7.6
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9.4	8.7	7.9	7.2	6.6	6.1	5.7	5.6	5.5	5.3	5.3
	д	9.8	9.1	8.6	7.9	7.3	6.9	6.6	6.5	6.4	6.2	6.1
Точность и дальность броска мяча клюшкой (м)	м	7	12	16	18	22	26	28	29	31	33	35
	д	6	8	9	10	12	14	16	17	19	20	22
Удары по воротам: время (с) точность (очки)	м	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.6	9.0	8.6	8.4	8.3	8.2
	д	14.0	13.5	13.0	12.5	12.2	12.0	11.2	10.8	10.6	10.4	10.3
	м	4	5	7	8	9	11	12	15	18	20	20
	д	4	5	6	7	8	9	11	13	14	15	15



**Объём 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		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
	НП-1	НП-2	УТГ-1 ( 2 )	УТГ-3	УТГ-4				
<b>Количество часов в неделю</b>	6	9	12	15	18	21	24	28	32
<b>Общее количество часов в год</b>	312	468	624	780	936	1092	1248	1456	1664

### 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 двух лет	Свыше двух лет							
		Недельная нагрузка в часах										
		6	9	12	15	18	21	24	28	32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	4	4	4	4		
		1.	Общая физическая подготовка	55	68	72	49	50	54	62	68	88
		2.	Специальная физическая подготовка	34	42	51	42	44	36	32	42	62
3.	Технико-тактическая подготовка	142	190	230	305	410	456	496	536	586		
4.	Теоретическая подготовка	16	20	16	16	30	32	40	40	40		
5.	Психологическая подготовка	3	10	15	22	30	32	42	50	56		

6.	Инструкторская практика	6	16	16	16	14	16	16	30	40
7.	Судейская практика	6	20	22	24	24	28	40	48	48
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	8	8	10	24	26
9.	Восстановительные мероприятия	-	10	30	50	50	50	70	90	110
10.	Участие в спортивных соревнованиях	10	42	86	150	160	250	290	378	458
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и аттестация )	6	6	20	30	26	30	30	30	30
Вариативная часть, формируемая Организацией:										
12.	Самоподготовка	30	40	60	70	90	100	120	120	120
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
Количество тренировочных занятий в неделю		3	3	4	4	6	6	6	8	По индивидуальному плану

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
------------------------	------------	---	----------------	---

### Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>		<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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	≈ 13/20	ноябрь	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1200</b>			

<b>спортивного мастерства:</b>				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. 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	≈ 200	февраль-май	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.
<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>		<b>≈ 600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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	≈ 120	октябрь	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	≈ 120	ноябрь	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	≈ 120	декабрь	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>≈ 120</p>	<p>май</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>

## Список используемой литературы

1. Программы по хоккею на траве для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: «Физкультура, образование и наука», 2001 г.
2. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. -Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. -М., 1985.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. -М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я.Набатниковой). -М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Современная система спортивной подготовки (Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина). -М.: Издательство СААМ, 1995.
7. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка ФХТР. -М., 2000.
8. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. -М., 1999.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт, 1987.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
"ФАВОРИТ"**, Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

02.04.26 12:29 (MSK)

Сертификат 0AB69EF9DB83F38B6C9BAFCCE18A18B0