

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 10»
городского округа город г. Уфа Республики Башкортостан

Принято решением
педагогического совета
протокол № 11 от 29.12.25

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ №10
Ю.И. Ильясов
Приказ № 30 от 30.12.25



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

Программу разработали:

Файзуллина Г.Т.- заместитель директора МАУ ДО СШ № 10 ГО г. Уфа РБ

Алимгужина Л.А.- инструктор - методист МАУ ДО СШ № 10 ГО г. Уфа РБ

г. Уфа, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля.....	17
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей на траве»	19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	32
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
Приложение №1. Календарный план воспитательной работы.....	36
Приложение №2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
Приложение № 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».....	40
Приложение № 4. 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 ».....	41
Приложение № 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»	42
Приложение № 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей на траве»	44
Приложение № 7. Учебно-тематический план	45
Приложение № 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	51
Приложение № 9. Годовой учебно-тренировочный план.....	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей на траве с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 875.

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.

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

Сроки реализации 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)	3-5	12	12
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	15	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	6

4. Объем Программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап Начальной подготовки		Учебно-Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8/8	10/10/14	14/18	-	-
Общее количество часов в год	312	416/416	520/520/728	728/936	-	-

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

учебно-тренировочные занятия проходят в виде групповых, индивидуальных, фронтальных и смешанных видах (формах) обучения;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, специально учебно-тренировочные мероприятия указаны 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. Учебно- 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, 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 РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовки	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза 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 указаны в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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 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

Требования 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с обеспечением непрерывности учебно- тренировочного процесса, в так же порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп рассчитывается на 52 недели в год.

К иным условиям реализации 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.

При включении в учебно- тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 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 объём учебно- тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий в спортивных соревнованиях.

7.Рекомендуемый календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 1 к Примерной программе.

8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 2 к Примерной программе.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающегося, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
- 2) Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- 11) Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство

обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающегося, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Обучающийся - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся, который не является обучающимся ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «обучающийся». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ обучающимся является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Инструкторская и судейская практика.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта «хоккей на траве». В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки учащихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по хоккею на траве.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в хоккее на траве;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с хоккеистами на траве массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по хоккею на траве.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- a). Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- b). Составить конспект и провести разминку в группе.
- c). Определить и исправить ошибки при выполнении упражнений и приёмов.
- d). Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- e). Составить конспект тренировки и провести учебно-тренировочное занятие.
- f). Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- g). Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- a). Составить положение о проведении первенства по хоккею на траве
- b). Вести протокол игры.
- c). Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- d). Провести судейство учебных игр (самостоятельно).
- e). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
- f). Судить игры в качестве судьи.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам «практическая» и «теоретическая» подготовка хоккеиста с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся в учебно-тренировочные группы в процессе занятий должны овладеть принятой в хоккее на траве терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки

хоккеистов на траве массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности.

Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований.

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

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся (далее - ТМН).

ТМН за обучающимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются:

функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования обучающихся, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного учебно-тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН обучающимся и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающегося (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям спортом, состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже четырёх раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности учащихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система;

центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии обучающийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН).

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма учащегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки учащихся 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.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации обучающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося;

- оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;
- определение функционального состояния и тренированности обучающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительная работа с обучающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля учащегося, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия). Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно

информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование учащихся (далее - УМО)

УМО обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма учащегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования учащегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма учащихся, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО обучающихся проводится на всех этапах многолетней подготовки учащихся.

Зачисление в группы НП может проводиться на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицинских учреждений (педиатров и

врачей подростковых кабинетов), а также специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей на траве» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей на траве»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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 разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и

требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» 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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контроль-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложение №3-6.

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

Программный материал для групп начального этапа

Этап начальной подготовки.

Техническая подготовка для групп НП 1 и 2 г.о. Техника игры полевых игроков. Техника передвижения. Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Изменение хвата при выполнении разных технических приёмов.

Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой и по дугам. Ведение мяча толчками. Индийский дриблинг. Толчок мяча. Выполнение толчка с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Остановки с удобной и неудобной стороны. Техника защиты. Отбор мяча остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения. Остановка и отбивание мяча, посланного тренером-педагогом. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой. Для группы НП 3 г.о.

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

Техника владения клюшкой и мячом. Техника нападения. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке». Ведение с торможениями и ускорениями. Широкий дриблинг. Совершенствование толчка мяча. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с удобной и неудобной стороны.

Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение заметающего удара с удобной и неудобной стороны. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Техника защиты. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с удобной и неудобной стороны. Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещения в ней. Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Остановка мяча рукой, клюшкой, ногами. Отбивание мяча клюшкой, ногами. Выбивание мяча в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч. Тактическая подготовка (группы НП 1,2 г.о.) Тактика игры полевых игроков. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Тактика игры в защите Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча. Групповые действия. Умение подстраховывать партнера. Тактика игры вратаря Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке.

Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Для группы НП 3 г.о.

Тактика игры полевых игроков.

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

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2.

Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передача мяча в квадратах с различным сочетанием игроков. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа. Тактика игры в защите Индивидуальные действия.

Совершенствование ранее изученных тактических действий. Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками.

Физическая подготовка.

Этап начальной подготовки. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки является главным разделом и требует особого внимания, так как у детей в младшем возрасте закладывается фундамент здоровья, гармоничного физического развития, общей работоспособности. Этот возраст благоприятен для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия. Также целесообразно развивать у детей координационные способности и скоростно-силовые качества. Основным методом работы в группах является игровой для целенаправленного развития физических качеств могут быть использованы переменный, повторный, соревновательный методы, а также круговая тренировка.

Для учебно-тренировочного этапа

Учебно-тренировочный этап Техническая подготовка для групп ТЭ 1 и 2 г.о. Техника игры полевыми игроками Техника передвижения Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением.

Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях. Техника владения клюшкой и мячом Техника нападения. Ведение мяча.

Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение индийским дриблингом (коротким и широким). Ведение толчками и не отрывая клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Ведение мяча подкидками. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Совершенствование

выполнения толчка. Толчок с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение техники броска подкидкой.

Совершенствование техники щелчка и заметающего удара в одно и в два касания. Техника прямого (длинного) удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение-толчок, ведение-бросок, ведение-бросок (толчок)-добивание, остановка мяча-бросок (толчок), остановка мяча-ведение бросок (толчок)-добивание. Обманные движения (финты): ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка-ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение». Техника защиты. Отбор мяча.

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

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

Обучение техники падения на правый и левый бок. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе. Для групп ТЭ 3 и 4 г.о. Техника игры полевых игроков Техника передвижения Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующим ускорением.

Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков. Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в

условиях «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий.

Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360 градусов в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания.

Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки.

Совершенствование техники заметающего удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с удобной и неудобной стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Техника защиты.

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

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

Совершенствование игры на выходе. Действие вратаря против вышедшего противника. Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря. Для групп ТЭ 5 г.о. Техника игры полевых игроков Техника передвижения Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой

стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Техника владения клюшкой и мячом.

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скупенности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания. Совершенствование выполнения щелчка.

Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки.

Совершенствование техники ударов: «заметающего», удара ребром клюшки, прямого удара. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и условиях активного сопротивления.

Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на обработку «коронных» финтов в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр. Техника защиты.

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх. Техника игры вратаря. Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивание ногой, со страховкой рукой, клюшкой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов.

Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей, отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие основной стойки с

готовностью к продолжению действий после игры в падении. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов). Тактическая подготовка (групп ТЭ 1 и 2 г.о.) Тактика игры полевых игроков Тактика игры в нападении Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных теоретических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля. Тактика игры в защите Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом.

Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест».

Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи круга удара. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря. Командные действия.

Наиболее важными в первые два года прохождения спортивной Физическая подготовка.

Учебно-тренировочный этап подготовки на учебно-тренировочном этапе являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости. В этот период разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем ранее использование больших объемов специализированных упражнений.

Целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности.

На этапе углубленной тренировки (учебно-тренировочный этап 3-5 г.о.) возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями. Ни в коем случае нельзя забывать об особой уязвимости организма в подростковом возрасте, о том, что к перенапряжению функциональных систем приводит не столько двигательная работа, сколько кратковременная анаэробная работа. Осуществляя физическую подготовку хоккеистов в учебно-тренировочных группах 3-5 г.о., целесообразно увязывать развитие различных физических качеств выполнением разнообразных по координационной структуре движений, являющихся элементами игровой соревновательной деятельности. Так в процессе силовой подготовки в небольшом объеме даются вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, позволяющие развивать мышечные группы, несущие основную или дополнительную нагрузку в ходе соревновательной деятельности.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Техническая подготовка для групп СММ 1 г.о.

Техника игры полевыми игроками Техника передвижения Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед. Бег с изменением направления и преодолением препятствий. Челночный бег.

Техника владения клюшкой и мячом Техника нападения. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления. Совершенствование умений изменять направления, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки. Техника защиты.

Совершенствование различных способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. Техника игры вратаря Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций. Совершенствование техники перемещения в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.

Для групп СММ свыше одного года и ВСМ Техника игры полевых игроков Техника передвижения Совершенствование техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед, с резкими остановками и изменением направления и скорости движения. Стартовые рывки без ведения и с ведением мяча из различных исходных положений, после выполнения различных упражнений. Челночный бег без мяча и с ведением мяча.

Техника владения клюшкой и мячом Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи. Умение выполнять целенаправленные броски и удары по воротам с любой точки круга удара.

Совершенствование умения сокращать подготовительную фазу при выполнении технических приемов, умения выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Техника защиты. Повышение надежности и стабильности выполнения основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование различных способов отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. Эффективное выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие погодные условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

Техника игры вратаря Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.

Тактическая подготовка (групп СММ 1 года обучения) Тактика игры полевых игроков Тактика игры в нападении Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника. Выбор направления и способа атаки ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Совершенствование взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях.

Наигрывание новых игровых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации. Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия.

Совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. Выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты. Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической схеме с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников. Тактика игры вратаря

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии. Начало атаки.

Совершенствование тактического мышления, игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника.

Тактическая подготовка (групп СММ свыше одного года обучения и ВСМ) Тактика игры полевых игроков Тактика игры в нападении Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок (удар) – добивание, прием – ведение (обводка) – бросок.

Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников.

Групповые действия. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай – откройся, скрестный выход. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля. Командные действия. Нападение против зонной,

персональной и смешанной систем защиты. Выбор наиболее рациональных систем нападения против конкретного противника. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Развитие и совершенствование умения изменять по ходу игры тактический план и использовать различные факторы. Тактика игры в защите Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Развитие навыков противодействия оригинальным приемам игры противника. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в игре отдельных нападающих и выбирать рациональные способы противодействия им. Использование финтов при выполнении отбора и перехвата мяча. Групповые действия.

Сыгрывание партнеров в отдельных звеньях защиты. Совершенствование умений выполнять различные функции в применяемых системах защиты. Совершенствование приемов ведения игры в обороне при смене мест и функций в ходе игры. Подключение игроков защитной линии к атаке.

Командные действия. Совершенствование ранее изученной командной тактики. Совершенствование способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций противника. Совершенствование организации защитных действий при контратаке противника. Защитные действия в условиях прессинга. Совершенствование умения разрушать план противника, навязывать ему свою тактику. Тактика игры вратаря

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии. Умение противодействовать помехам.

Совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча и на выходе. Физическая подготовка Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапе ССМ физическая подготовка приобретает специализированный характер. Это проявляется подборе средств на периоды подготовки в годичном цикле: средства общей направленности применяются, главным образом, для восстановления физической работоспособности. практически вся физическая подготовка ведется с использованием специально-подготовительных упражнений и учебно-тренировочных форм соревновательного упражнения.

На этапе ССМ развитие основных двигательных качеств ведется одновременно. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно в случае раздельного развития силы, быстроты и выносливости. Исключить отрицательный эффект можно путем повышения сопряженности воздействий и расширения вариативности средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки.

Особое внимание следует уделить варьированию учебно-тренировочных воздействий: от легких до предельных. В группах ССМ главное – вывести молодых хоккеистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

Теоретическая подготовка Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и оздоровления. Организационная структура и руководство физической культурой и спортом в России. Участие России в международном спортивном движении. Крупнейшие международные соревнования с участием российских спортсменов. Массовые спортивные соревнования в России.

Тема 2. Хоккей на траве в России и за рубежом. Современный уровень развития хоккея на траве в России и за рубежом. Система международных соревнований для сборных и клубных команд. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры-преподаватели, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание обучающегося. Закаливание. Комплекс гигиенических знаний, навыков, необходимых хоккеистам высших разрядов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств хоккеистов в возрастном аспекте. Качественные особенности хоккеистов по игровым амплуа. Влияние занятий хоккеем на траве на организм. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника обучающегося. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медицинского характера. Совместная работа тренеры-преподаватели, врача и обучающегося при построении учебно-тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для обучающегося. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж. Основные правила проведения массажа и самомассажа. Массаж до, во время и после учебно-тренировочного занятия и соревнований.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки. Спортивное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма обучающегося. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических способностей организма после различных нагрузок.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка хоккеистов, их роль, особенности совершенствования и соотношение в процессе многолетней подготовки и в годичном учебно-тренировочном цикле.

Тема 9. Основы методики обучения и учебно-спортивной тренировки в хоккее с мячом. Понятие о спортивной учебно-спортивной тренировке. Объем и интенсивность физической нагрузки. Структура многолетней подготовки. Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации. Оценка уровня подготовленности и соревновательной деятельности обучающихся в хоккее на траве.

Тема 10. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о рациональной технике. Техника по игровым функциям. Ошибки в выполнении технических приемов, их причины. Взаимосвязь техники и тактики. Анализ техники игры сильнейших отечественных и зарубежных хоккеистов.

Тема 11. Изучение и анализ тактики игры. Стратегия и тактика, система и стиль игры. Характеристика тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тенденция развития хоккея на траве и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

Тема 12. Психологическая подготовка, воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающегося. Общая и специальная психологическая подготовка хоккеиста. Непосредственная психологическая подготовка обучающегося к предстоящим соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Значение и задачи соревнований в повышении уровня спортивного мастерства хоккеистов. Методика судейства. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления, назначение судей. Оформление протокола игры: хода и результата.

Тема 14. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Сравнительный анализ игровых действий обучающихся, в том числе на протяжении года, двух-трех лет.

Тема 15. Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов.

Тема 16. Интегральная подготовка Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С хоккеистами этого возраста интегральная подготовка, как правило, ведется в юниорской команде или уже в составе команды мастеров и носит ярко выраженный специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 дополнительных образовательных программ 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются (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):

Игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 8, Таблица №1, Таблица №2);

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 9, Таблица №1, Таблица №2);

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.

18. Кадровые условия реализации Программы.

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», утвержденным 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 Минздрав социального развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

- обеспечение прозрачности образовательного процесса для родителей и общества, размещение информации о результатах спортивной деятельности учреждения в виде информационных постов на официальных сайтах учреждения;

- взаимодействие образовательного учреждения с органами, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта, образования и с другими образовательными учреждениями, организациями.

Информационная среда в том числе даёт возможность:

- создания, поиска, сбора, анализа, обработки и представления информации (работа с текстами в бумажной и электронной форме, запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео- и графическим сопровождением, общение в Интернете);

- планирования учебно-тренировочного процесса и его ресурсного обеспечения;

- размещения и сохранения используемых участниками информационных ресурсов, учебных материалов, предназначенных для спортивной деятельности обучающихся, а также анализа и оценки такой деятельности; доступа к размещаемой информации;

- мониторинга хода и результатов учебно-тренировочного процесса, фиксации результатов деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей; мониторинга здоровья обучающихся;

- дистанционного взаимодействия всех участников отношений в сфере физической культуры и спорта: обучающихся, тренером-преподавателей, администрации учреждения, родителей (законных представителей) обучающихся, методических служб, общественности, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, образования;

- учета контингента обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей обучающихся (законных представителей);

- организации дистанционного образования;

- взаимодействия учреждения с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями

культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службой занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

□
информационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, в том числе талантливых и одаренных, включая обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонностей к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дня 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.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей 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
3. 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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятий	Форма мероприятий	Сроки проведения	Ответственный по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	«Ценност и спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Практическое занятие	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	«Игра й честно »	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающийся
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающийся
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «проверка лекарственных средств»	Семинар для тренера-преподавателя и обучающегося	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающийся
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

**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.	Челночный бег 10 x 5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			145	143	150	145
1.3.	Бег на 30 метров	с	не более		не более	
			5,8	6,0	5,4	5,6
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, 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 для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	165
1.5.	Челночный бег 10x5 м	с	не более	
			19	20
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	Не менее	
			18	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх 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	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4.6	5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	11.50
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			39.2	43.2
2. Нормативы общей 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»			

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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4.1	4.6
1.2.	Челночный бег на 180 м	с	не более	
			37.4	40.0
1.3	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8.50	11.20
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
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				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорт»			

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		±120/180 минут в год		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	±13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография 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 культурой 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	$\pm 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила виде спорта	$\pm 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\pm 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, Сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\pm 14/20$	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Всего на этапе начальной подготовки до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		$\pm 600/960$ минут в году		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\pm 70/107$	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	$\pm 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	$\pm 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\pm 70/107$	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	$\pm 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	$\pm 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\pm 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\pm 60/106$	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	$\pm 60/106$	декабрь-май	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:		± 1200 минут в год		

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/недотренированность	±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. 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.	
Всего на этапе высшего спортивного мастерства			±600 мину в год	
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, нравственное, правовое, и эстетическое 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 функция). 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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	± 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных движений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штука	на обучающегося	-	2	1	3	5	1
2.	Мяч для игры в хоккей на траве	штука	на обучающегося	-	10	1	15	20	1

Таблица №3

Таблица №3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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	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	-	-	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	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8/8	10/10/14	14/18			-	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3			-	-		
Наполняемость групп (человек)									
		15	12				-		
1.	Общая физическая подготовка (%)	79	63/57	81/76/111	108/102	-	-		
2.	Специальная физическая подготовка (%)	64	105/115	124/132/168	171/215	-	-		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	6/9	20/23/22	26/93	-	-		
4.	Техническая подготовка (%)	126	158/164	192/188/270	258/316	-	-		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	38	67/57	83/78/116	123/168	-	-		
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0	7/6	10/11/21	24/26	-	-		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	10/8	10/12/20	18/16	-	-		
Общее количество часов в год		312	416/416	520/520/728	728/936	-	-		

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 1 года обучения НП-1 (6 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	79	6	7	6	7	7	6	7	6	7	6	7	7
Специальная физическая подготовка	65	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	127	11	11	10	10	11	10	10	10	10	11	12	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2
Инструкторская, судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
Всего часов	312	26	27	25	26	27	24	26	26	26	26	27	26

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 2 года обучения НП-2 (8 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	63	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	6	4
Специальная физическая подготовка	105	9	9	8	10	9	8	8	9	9	9	9	8
Участие в спортивных соревнованиях	6	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0
Техническая подготовка	158	14	14	13	13	12	12	14	13	13	13	14	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	67	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	5	6
Инструкторская, судейская практика	7	0	2	0	0	1	0	2	2	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	10	1	1	1	0	1	0	2	1	1	0	2	0
Всего часов	416	36	40	33	35	33	32	37	36	33	34	36	31

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 3 года обучения НП-3 (8 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	57	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6
Специальная физическая подготовка	115	10	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10
Участие в спортивных соревнованиях	9	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	2
Техническая подготовка	164	15	14	15	14	12	14	14	13	13	13	14	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	57	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5
Инструкторская, судейская практика	6	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	8	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
Всего часов	416	37	35	34	33	31	33	34	35	33	36	38	37

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе учебно-тренировочного 1 года обучения УТЭ-1 (10 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	81	7	7	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	124	10	11	10	11	11	10	10	11	10	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	20	2	1	2	0	2	1	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	83	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Инструкторская, судейская практика	10	0	2	0	2	1	0	0	1	0	1	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	10	0	2	0	1	1	0	2	2	0	1	0	1
Всего часов	520	42	46	40	44	44	40	44	46	42	44	44	44

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе учебно-тренировочного 2 года обучения УТЭ-2 (10 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	76	6	6	6	7	6	7	6	7	6	6	6	7
Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	23	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2
Техническая подготовка	188	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	78	6	7	7	6	6	5	7	7	6	6	8	7
Инструкторская, судейская практика	11	2	2	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	12	1	2	1	1	1	0	1	1	1	2	1	0
Всего часов	520	45	47	44	42	41	41	43	44	40	43	46	44

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе учебно-тренировочного 3 года обучения УТЭ-3 (14 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	113	10	11	9	9	9	9	9	9	9	9	11	9
Специальная физическая подготовка	168	13	14	13	13	14	14	14	14	14	15	16	14
Участие в спортивных соревнованиях	22	2	3	1	3	2	0	2	2	2	2	1	2
Техническая подготовка	269	24	24	22	24	22	22	22	22	22	22	21	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	118	10	10	9	10	10	9	11	10	10	10	10	9
Инструкторская, судейская практика	21	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	17	1	2	1	0	3	1	2	2	0	2	2	1
Всего часов	728	62	66	56	61	62	56	62	61	58	62	63	59

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе учебно-тренировочного 4 года обучения УТЭ-4 (14 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	171	15	14	16	14	13	14	14	14	14	14	15	14
Участие в спортивных соревнованиях	26	3	3	3	2	1	2	1	1	1	3	3	3
Техническая подготовка	258	22	21	22	21	21	21	21	22	22	21	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	123	10	10	11	11	10	10	10	10	11	10	10	10
Инструкторская, судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	18	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2
Всего часов	728	62	61	65	60	58	60	58	59	60	61	62	62

Содержание занятия	Часы	Учебный план-график распределения учебных часов в группе учебно-тренировочного 5 года обучения УТЭ-5 (18 часов в неделю)											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	102	9	9	8	9	9	8	9	8	8	8	9	8
Специальная физическая подготовка	215	17	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18
Участие в спортивных соревнованиях	95	8	8	7	8	8	7	7	8	8	9	9	8
Техническая подготовка	317	26	27	26	27	27	26	27	27	27	26	26	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Инструкторская, судейская практика	25	2	3	2	2	3	0	2	2	2	2	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	14	2	2	0	2	1	0	2	1	1	1	1	2
Всего часов	936	78	81	75	80	80	72	78	78	78	78	80	78