


Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»  
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО  
«УОР №1 (колледж)»

  
(подпись) С.В.Степанов

от 31.03.2023 № 04-45/69

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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.11.2022 года № 875)

Срок реализации Программы:  
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург  
2023

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

раздел	подраздел	содержание	стр
I	1,2	Общие положения	4
II		Характеристика ДО программы спортивной подготовки	4
	3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
	4	Объем программы	4
	5	Формы (виды) обучения	5
	6	Годовой учебно-тренировочный план	7
	7	Календарный план воспитательной работы	8
	8	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
	9	Инструкторская и судейская практика	14
	10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III		Система контроля	
	11	Требования к результатам прохождения Программы	21
	12	Оценка результатов освоения Программы.	22
	13	Рекомендации по организации проведения комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний	23
	14	Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки и условия поступления в УОР	23
	15	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки с баллами	24

IV		Рабочая программа	
	16	Содержание рабочей программы	<b>30</b>
V		Особенности осуществления спортивной подготовки	<b>41</b>
	17	Техника безопасности при занятиях баскетболом	<b>42</b>
VI		Требования к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	<b>44</b>
VII		План физкультурных и спортивных мероприятий	<b>48</b>
VIII		Перечень информационного обеспечения	<b>49</b>

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей на траве» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022г. № 875 (далее-ФССП) и приказа министерства России « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» от 06 декабря № 1137.
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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации )	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			мастерства	
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активному отдыху (восстановлению) спортсмена организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются продолжением тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий:

№ п/п	Виды Учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки ( количество суток)		
		Учебно-трениров этап (этап спортивн спец-ии)	Этап ССМ	Этап ВСМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спорт.соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к междун спортивным сор-ям	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к ЧР, ПР и	14	18	21

	КР			
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим. всероссийским спортивным сор-ям	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП или СФП	14	18	18
2.2	Восстановительные тренировочные	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

-спортивные соревнования:

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные	6	9	10	10
Отборочные	4	5	6	6
Основные	2	3	8	12
Игры	12	15	21	27

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

-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.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации, 3-й, 4-й, 5-й годы)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Виды подготовки и иные мероприятия	До трех лет	Свыше трех лет	

		Недельная нагрузка в часах			
		10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
			3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
			12	8	6
1	Общая физическая подготовка (%)	15-19	11-15	9-13	9-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	20-24	20-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-4	10-12	12-14	14-16
4	Техническая подготовка (%)	37-40	34-38	35-39	25-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-20	18-22	20-24	28-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	3-4	3-5	4-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6	8-10
13	Самостоятельная работа	10-20	10-20	10-20	10-20

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое	В течении года



		<p>изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) Помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>-формирование навыков наставничества;</p> <p>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>-формирование склонности к педагогической работе.</p>	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание</p>	В течении года

		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: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима ( продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка ( участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в; -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	

## **8. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **I. Теоретическая часть**

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, 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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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»

**План проведения антидопинговых мероприятий в  
ГАПОУ СО «УОР № 1(колледж)»**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Врачи МВЦ Тренеры, инструктор-методист, заместитель директора по СР
2.	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического	По мере необходимости	Врачи МВЦ Спортсмены Тренеры

	обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)		
3.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи МВЦ
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1	2 раза в год	Врачи МВЦ Тренеры
5.	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмены Тренеры
7.	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Врачи МВЦ Тренеры Инструктор- методист тренеры
8.	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

## 9. Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки хоккеиста является инструкторская и судейская практика:

Планы инструкторской и судейской практики:

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-знать правила соревнований по хоккею на траве; -знать терминологию; -приобретение навыков судейства в качестве помощника спортивного судьи;	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>--формирование уважительного отношения к решению спортивных судей;</li> <li>--формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>--уметь проводить самостоятельно разминки;</li> <li>--оценивать правильность выполнения упражнений;</li> </ul>	
	<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «хоккей на траве» в соревновательной деятельности и терминологии;</li> <li>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>-формирование уважительного отношения к решению спортивных судей;</li> <li>-освоение навыков организации и самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий</li> <li>--составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества.</li> <li>-уметь анализировать выполнение упражнений и элементов техники;</li> <li>-уметь составлять рабочие планы и конспекты занятий;</li> <li>-уметь составлять расписание соревнований;</li> <li>-уметь составить положение о соревнованиях;</li> <li>- уметь делать заявку на участие в</li> </ul>	В течении года

		соревнованиях.	
--	--	----------------	--

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

### Восстановительные средства

Рост спортивных достижений в хоккее на траве, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью учебно-тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

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

**Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:**

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность послерабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;



- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

***Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:***

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

***На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:***

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

**Медико-биологические средства**

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

Медико-биологические средства включают в себя:

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

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

Для спортсменов желательны четырехразовое питание. Причем пищу следует принимать за 1-2 ч до сна, за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин после нее. Рекомендуется такое распределение суточной калорийности рациона (в процентах) в зависимости от времени проведения тренировочных занятий.

Несколько иным должен быть режим питания при двухразовых в течение дня тренировочных занятиях. Количество приемов пищи должно быть увеличено до 5-6 раз. Перед тренировкой целесообразен легкий (5% суточной калорийности) первый завтрак с преобладанием углеводов: стакан чая, какао или кофе, бисквит, печенье. Второй, основной, завтрак (20-25% суточной калорийности) через 40-45 мин после тренировки. Он должен состоять из продуктов с большим содержанием белков и углеводов: молочные каши, омлет, творог, сыр, блюда из мяса (лучше рубленого), паштеты, ягоды, фрукты. Обед (35% суточной калорийности) обычно традиционный: овощной салат, холодная закуска в виде отварного мяса или рыбы; первое блюдо - суп на крепком мясном бульоне, второе - мясо, третье - соки, компоты, кисели, фрукты. После обеда, за час-полтора до тренировки, - стакан фруктового сока или углеводно-минеральные напитки, немного сухофруктов. Ужин (20-25% суточной калорийности) белково-углеводной направленности с тем, чтобы способствовать интенсификации восстановительных процессов. После ужина, незадолго до сна - стакан кефира или молока.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. При выполнении физических нагрузок, кроме того, происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо. В настоящее время разработаны специально для применения при тяжелых физических нагрузках и хорошо себя зарекомендовали в спортивной практике витаминные комплексы с минеральными веществами «Аэровит», «Селмевит». В период интенсивных тренировок комплексы витаминов целесообразно принимать по 1-2 драже 2-3 раза в день после еды. При проведении тренировочных мероприятий, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения - адаптогены: женьшень, золотой корень, элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и некоторые другие растения. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, вследствие чего улучшается память и соответственно способность к обучению,

улучшается деятельность органов чувств и, что особенно важно, физическая и психическая работоспособность.

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

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38° С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения. Финскую сауну или парную баню рекомендуется использовать накануне дня отдыха (так как самая благоприятная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане - не более 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню. Можно также использовать парную баню за 5-6 дней до старта - хорошо прогреться, сделав 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Назначать и осуществлять физиотерапевтические процедуры могут только специально подготовленные медицинские работники. Необходимо также помнить, что передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) назначаются врачом не чаще одного-двух раз в неделю.

Среди гигиенических мероприятий существенное место занимает организация режима быта и дня в зависимости от числа тренировочных занятий, их характера и т.п. Рациональный режим дня спортсмена предусматривает построение собственно тренировки, сочетание нагрузки и отдыха во всех разнообразных видах спортивной деятельности, содержание и продолжительность отдыха, личную гигиену спортсмена и пр.

**Психологические средства** направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам

психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

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

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений юных спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

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

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

*На учебно-тренировочном этапе:*

- 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 «баскетбол»;
- 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 субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап ССМ.

*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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*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 и не иметь их нарушений;
- 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 РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений и контрольно-переводных нормативов.

*Контрольные и контрольно – переводные нормативы по видам спортивной подготовки*

Для того, чтобы отслеживать состояние тренированности и спортивной формы применяются контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП, а для перевода на следующий этап подготовки контрольно-переводные нормативы. Тестирование проводится несколько раз в год для контроля

общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

**Форма одежды:** спортивный костюм, кроссовки.

### **13. Рекомендации по организации проведения комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний**

Проведение приема комплексов контрольно-переводных упражнений и вступительных испытаний проводится в установленные сроки (обычно в конце учебного года) перед итоговой аттестацией по спорту. Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в спортивном отделе Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При приеме нормативов следует обратить особое внимание на создание единых условий при выполнении упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающихся ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)» отделения «хоккей на траве».

#### **1. Бег 30м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег с максимальной скоростью. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**2. Челночный бег 10x5 м.** На площадке на расстоянии 5 м одна от другой чертятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5 м 10 раз. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь

линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 10-го отрезка.

#### **6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на две ноги.

Результат- замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

5. **Бег 1500м, 2000м** Аэробные возможности хоккеистов оцениваются по результату в беге на 1500 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

6. **Вис на согнутых руках.** Спортсмен выполняет вис па перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Оценивается время от начала выполнения упражнения до начала разгибания рук спортсменом.

....

### **15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с баллами**



Упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Бег 30 м	с	не более 5,4	не более 5,7	5
		5,3	5,6	10
		5,2	5,5	15
		5,1	5,4	20
		5,0	5,3	25
1.2. Челночный бег 10x5м	с	не более 19,0	не более 20,0	5
		18,5	19,5	10
		18,0	19,0	15
		17,0	18,0	20
		16,0	17,0	25
1.3. Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 170	не менее 165	5
		175	170	10
		180	175	15
		185	180	20
		190	185	25
1.4. Бег 1500м		не более 7:55	не более 8:35	5
		7:52	8:32	10
		7:50	8:30	15
		7:48	8:28	20
		7:45	7:25	25
1.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		не менее 22	не менее 15	5
		25	18	10
		30	22	15
		33	26	20
		40	30	25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Вис на согнутых руках	с	не менее 18	не менее 12	5
		19	13	10
		20	14	15
		21	15	20
		22	16	25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	<b>Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,</b>
---	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства с баллами**

Упражнение	Единица измерения	норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Бег 30 м	с	не более 4,6	не более 5,0	<b>5</b>
		4,4	4,9	<b>10</b>
		4,2	4,8	<b>15</b>
		4,1	4,7	<b>20</b>
		4,0	4,6	<b>25</b>
1.2. Челночный бег 180м	с	не более 39,2	не более 43,2	<b>5</b>
		39,0	42,5	<b>10</b>
		38,6	42,0	<b>15</b>
		38,2	41,0	<b>20</b>
		38,0	40,0	<b>25</b>
1.3.. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200	не менее 1.75	<b>5</b>
		2.10	1.77	<b>10</b>
		2.15	1.78	<b>15</b>
		2.20	1.81	<b>20</b>
		2.25	1.85	<b>25</b>
1.4.Бег 2000м	с	не более 9.20	не более 11.50	<b>5</b>
		9.15	11.45	<b>10</b>
		9.10	11.40	<b>15</b>
		9.05	11.33	<b>20</b>
		9.00	11.30	<b>25</b>
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1 Пятерной прыжок	с	не менее 11,7	не менее 10,0	<b>5</b>
		12,0	10,20	<b>10</b>
		12,2	10,40	<b>15</b>
		12,4	10,50	<b>20</b>
		12,5	10,80	<b>25</b>
2.2. Вис на согнутых руках	с	не менее 35	не менее 16	<b>5</b>
		38	17	<b>10</b>
		39	18	<b>15</b>
		40	19	<b>20</b>
		41	20	<b>25</b>

Уровень спортивной квалификации ( спортивные разряды)

Спортивный разряд « первый спортивный разряд»

**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» с баллами**

Упражнение	Единица измерения	норматив		Баллы
		Юноши	Девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1. Бег 30 м	с	не более 4,1	не более 4,6	<b>5</b>
		3,9	4,4	<b>10</b>
		3,8	4,3	<b>15</b>
		3,6	4,2	<b>20</b>
		3,5	4,0	<b>25</b>
1.2. Челночный бег 180м	с	не более 37,4	не более 40,0	<b>5</b>
		37,0	39,0	<b>10</b>
		36,0	38,0	<b>15</b>
		35,0	37,0	<b>20</b>
		34,0	36,5	<b>25</b>
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не менее 2.30	не менее 1.85	<b>5</b>
		2.40	1.90	<b>10</b>
		2.50	2.00	<b>15</b>
		2.60	2.10	<b>20</b>
		2.70	2.20	<b>25</b>
1.4. Бег 2000м	с	не более 9.20	не более 11.50	<b>5</b>
		9.15	11.45	<b>10</b>
		9.10	11.40	<b>15</b>
		9.05	11.33	<b>20</b>
		9.00	11.30	<b>25</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1. Пятерной прыжок	м	не менее 13,0	не менее 11,0	<b>5</b>
		13,3	11,3	<b>10</b>
		13,5	11,5	<b>15</b>
		13,8	11,8	<b>20</b>
		14,0	12,0	<b>25</b>
2.2. Вис на согнутых руках	с	не менее 43	не менее 20	<b>5</b>
		45	22	<b>10</b>
		47	24	<b>15</b>
		49	26	<b>20</b>
		51	28	<b>25</b>
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Для перевода и зачисления на следующий этап спортивной подготовки:

на тренировочном этапе нужно набрать не менее.....30 баллов и иметь спортивный разряд « третий или второй спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства .....30 баллов и иметь спортивный разряд « первый спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства .....30 баллов и иметь спортивный разряд « кандидат в мастера спорта».

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### **16. Содержание рабочей программы**

##### **Структура годичного цикла**

В годичном тренировочном цикле четко выделяется три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои

специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки, которые служат целям управления формированием спортивной формы: ее достижением (становлением), поддержанием на достигнутом уровне (стабилизацией) и утратой.

**Подготовительный период.** С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки хоккеистов. Заканчивается подготовительный период к началу календарных игр.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации хоккеистов длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

*Задачи общеподготовительного этапа:*

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;
- восстановление общих игровых навыков.

В этот период происходит одновременное увеличение объема и интенсивности нагрузок при определяющей роли роста объема: темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

*Задачи специально-подготовительного этапа:*

- развитие специальной тренировочной выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование приемов техники;
- совершенствование групповых взаимодействий;
- овладение новыми системами нападения и защиты;
- отбор в команду / комплектование команды.

На этом этапе объем и интенсивность тренировочной нагрузки неуклонно возрастает и достигает максимума к началу соревновательного периода.

**Соревновательный период.** Соревновательный период включает отрезок времени от первой до последней игры основных соревнований.

Его основными задачами являются:

- достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;

- повышение игровой подготовленности всей команды.

На протяжении соревновательного периода находят применение соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения.

В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и исключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

**Переходный период.** Переходный период начинается с момента окончания соревнований. Основная задача этого периода - сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл многолетней тренировки на более высоком уровне, чем предыдущий. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии (пробежки в лесу, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и другие физические упражнения). При этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху и восстановлению спортсменов.

В этом периоде хоккеисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо - лечение и профилактику.

В последние годы в связи с активным развитием индорхоккея и проведением соревнований различного уровня по этому виду для спортсменов разного возраста и квалификации преимущественно в зимнее время в годичной тренировке хоккеистов переход с одноциклового на двухцикловое построение годового тренировочного плана. И внутри каждого из этих макроциклов выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Один из вариантов построения годичной подготовки хоккеистов приводится в табл. 8.

В первом макроцикле ставится задача создания функциональной основы для тренировки в течение года и участие в серии соревнований зимнего периода (индорхоккей). Второй макроцикл, продолжительность которого составляет 7-8 месяцев, включает 2-месячный подготовительный период и 5-месячный соревновательный.

### **Примерная структура годичного цикла подготовки спортсменов в хоккее на траве**

<b>Макроциклы</b>	<b>Периоды</b>	<b>Мезоциклы</b>	<b>Микроциклы</b>
-------------------	----------------	------------------	-------------------



		тип	месяцы	тип	нагрузка
Первый макроцикл	Подготовительный	Втягивающий	Сентябрь	Втягивающий Втягивающий Базовый Восстановительный	Средняя Средняя Большая Малая
		Базовый	Октябрь	Базовый Базовый Базовый Восстановительный	Большая Значительная Большая Малая
		Контрольный подготовительный	Ноябрь	Специализированный Модельный Специализированный Восстановительный	Большая Большая Значительная Малая
	Соревновательный	Соревновательный	Декабрь	Подводящий Соревновательный  Подводящий Соревновательный	Средняя Определяется уровнем соревнований Малая  Определяется уровнем соревнований
Второй макроцикл	Подготовительный	Базовый	Январь	Базовый Базовый Базовый Восстановительный	Средняя Значительная Значительная Малая
		Контрольный подготовительный	Февраль	Специализированный Модельный Специализированный Восстановительный	Большая Большая Значительная Малая
		Предсоревновательный	Февраль-март	Специализированный Модельный Подводящий	Большая Средняя Малая
	Соревновательный	Соревновательный	Март	Подводящий Соревновательный	Средняя Определяется уровнем соревнований

Одной из основных структурных единиц планирования является микроцикл. В практике спортивной подготовки наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов. Выделяют следующие основные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специализированный, модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. В микроцикле каждого типа

решается свой комплекс задач, поэтому и направленность занятий в них различается.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Базовые (общеподготовительные) микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода. Их основная цель - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки.

Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки при высокой интенсивности (соревновательной или около-соревновательной). Работа здесь направлена на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических умений и навыков, повышение специальной психической готовности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности. Общий уровень нагрузки в них может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Как и специализированные микроциклы, модельные микроциклы применяются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих (предсоревновательных) микроциклов зависит от системы подведения хоккеистов к соревнованиям: здесь могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом микроциклы этого типа характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований: общим числом матчей в турнире, днями отдыха между ними. В соответствии с этим они могут ограничиваться участием в матчах, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные (главным образом, технико-тактические) тренировочные занятия между отдельными играми.

Восстановительными микроциклами обычно заканчивается серия напряженных базовых и специализированных микроциклов. Они также планируются после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль - обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов.

### **Базовые (общеподготовительные) микроциклы**

Дни микр о-	Уч- трен иро-	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершен-	Этап высшего спортивног
----------------	---------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

ЦИКЛ а	вочн ое заня тие				ствования	о мастерства
			этап начальной специализа ции	этап углубленно й тренировки		
1	1	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Технико- тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
2	1	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическа я подготовка
	2	-	-	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
3	1	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Техническа я подготовка	Техническая подготовка	Техническа я подготовка
	2	-	-	Технико- тактическая подготовка	Игровая (интегральна я) подготовка	Игровая (интеграль ная) подготовка
4	1	Отдых	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическа я подготовка
	2		-	-	Индивидуаль ная подготовка	Индивидуа льная подготовка
5	1	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Технико- тактическа я подготовка
6	1	Технико- тактическая / игровая подготовка	Игровая (интегральн ая) подготовка	Игровая (интегральн ая) подготовка	Игровая (интегральна я) подготовка	Игровая (интеграль ная) подготовка
7	-	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

### Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы

Дни микроцикла	Уч-тренировочное занятие	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
			этап начальной специализации	этап углубленной тренировки		
1	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
2	1	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
3	1	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка
4	1	Отдых	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2		-	-	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка
5	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка
6	1	Игровая подготовка	Игровая (интегральная) подготовка	Календарная или контрольная игра	Календарная или контрольная игра	Календарная или контрольная игра

	2	-	-	-	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка
7	-	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

### Подводящие (предсоревновательные) микроциклы

Дни микроцикла	Уч-тренировочное занятие	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
			этап начальной специализации	этап углубленной тренировки		
1	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
2	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	1	-	-	Техническая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка
3	1	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Игровая подготовка
4	1	Отдых	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка
	2		-	-	-	-
5	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Теоретическая	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка

				подготовка		
6	1	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Календарная или контрольная игра	Календарная или контрольная игра	Календарная или контрольная игра
	2	-	-	-	Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка
7	-	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой» «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

### Тренировочные нагрузки в микроциклах по дням недели

Дни микроцикла	Динамики нагрузок в микроцикле			
	«однопиковая»	«трехпиковая»	последовательное возрастание нагрузки	последовательное убывание нагрузки
1	Средняя	Средняя	Малая	Большая
2	Значительная	Большая	Средняя	Большая
3	Большая	Средняя	Значительная	Значительная
4	Большая	Большая	Значительная	Значительная
5	Значительная	Средняя	Большая	Средняя
6	Средняя	Большая	Большая	Малая
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

«Однопиковые» микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой, в частности, когда хоккеистов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» тренировочных нагрузок.

### **Этап углубленной тренировки**

Обучение хоккеистов в тренировочных группах 3-5-го годов обучения соответствует этапу углубленной тренировки, направленному на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Основное содержание занятий в тренировочных группах третьего, четвертого и пятого годов обучения составляет:

- общая физическая подготовка;
- упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах;
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению вариантов тактических схем игры в нападении и защите;
- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

### **Этап спортивного совершенствования**

Этап спортивного совершенствования в многолетней подготовке хоккеистов приходится на юношеский возраст спортсменов (15-17 лет).

Тренировочный процесс строится на основе специфических закономерностей построения спортивной тренировки с углубленной специализацией при высоком уровне универсальной подготовки.

Основное содержание занятий на данном этапе:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций;
- упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов и их игрового амплуа;
- упражнения по освоению и совершенствованию внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в нападении и защите;
- упражнения, направленные на воспитание волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и календарных игр с постановкой конкретных задач каждому спортсмену, игровой линии (защита, полузащита, нападение) и команде в целом с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах проведенных игр;
- контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Этап спортивного совершенствования в многолетней подготовке хоккеистов приходится на возраст спортсменов с 16 лет.

Тренировочный процесс строится на основе специфических закономерностей построения спортивной тренировки с углубленной специализацией при высоком уровне универсальной подготовки. Этот период направлен для достижения больших спортивных успехов.

Основное содержание занятий на данном этапе:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций;
- упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов и их игрового амплуа;
- упражнения по совершенствованию внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в нападении и защите;



- упражнения, направленные на воспитание волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на самом высоком уровне – официальные и неофициальные международные турниры, игры чемпионата России среди команд Супер и Высшей лиг;
- контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» в ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж)

Зачисление спортсменов в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма, соответствующих критерия конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в группе тренера при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься баскетболом. При переходе из другой спортивной школы предъявляются документы, подтверждающие присвоение разряда и приказа об отчислении из числа обучающихся.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей поступающего проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. по балльной системе.

Проходной балл для зачисления (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

В тренировочные группы (свыше трех лет обучения) могут быть зачислены лица не младше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие 2 взрослый разряд по хоккею на траве.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 14 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие первый спортивный разряд.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 16 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки и имеющие разряд «Кандидат в мастера спорта».

Отказ о приеме в УОР №1 спортсмена возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с

медицинским заключением;

- несоответствие документов установленным требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в УОР №1.

## **17. Техника безопасности при занятиях хоккеем на траве**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

Травмы в хоккее на траве могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного процесса.
- нарушение хоккеистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки хоккеистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
- неподготовленность мест при проведении учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом хоккеистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения хоккеистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

#### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма хоккеистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером - преподавателем.

Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя все должны прекратить движение;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания.

Во время игры занимающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- вывести занимающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**VI. Требования к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровому и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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 Минздравсоцразвития 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 «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися),

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

- наличие игрового зала;
- наличие игрового поля;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 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 03.12.2020г., регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ( перечень в таблице );
- обеспечение спортивной экипировкой ( перечень в таблице );

- 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.

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:***

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

<b><i>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</i></b>									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	УТЭ (этап спорт.специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации

1	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	на обучаю щегося	2	1	3	1	5	1
2	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	на обучаю щегося	10	1	15	1	20	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единиц а изме рения	Расчет- ная единица	УТЭ ( этап спорт.специали зации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол- во	срок эксплу - атации	кол-во	срок экспл у- атаки и	кол-во	срок эксплу- атации
1	Гетры	пар	на обучаю щегося	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1
3	Обувь для хоккея на траве	пар	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1
4	Снаряжение защитное для вратаря	компле кт	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
5	Форма игровая	компле кт	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
6	Футболка поло	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
7	Чехлы для клюшек	штук	на обучаю щегося	1	2	1	2	1	2
8	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
9	Щитки на голень	пар	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
10	Юбка для хоккея на траве ( женская)	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1

## **VII. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий  
ГАПОУ СО УОР № 1 (колледж) по хоккею на траве  
формируется на основании Единого календарного плана  
межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных  
мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных  
мероприятий Всероссийской Федерации баскетболу, календарного  
плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных  
мероприятий Свердловской области.



## **VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федотова Е.В., Удилов Г.Г. Хоккей на траве: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 164 с.;
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980;
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983;
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002;
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000;
6. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка / ФХТР. - М., 2000;
7. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. - М.: ФХТР, 2001;
8. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2004;
9. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. - М.: Спортивная книга, 2004;
10. Шишков И.Ю. Хоккей на траве: С чего начать и как стать чемпионом. Методическое пособие // И.Ю. Шишков, В.Э. Клачков, А.Л. Екименко, Национальный Олимпийский Комитет Беларуси, Белорусская федерация хоккея на траве. - Минск, 2019. - 64 с.;
11. Шишков И.Ю. Учебно-методическое пособие / Белорусский государственный университет физической культуры. - Минск, 2021. - 318 с.
12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
13. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.

14.Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

15.Интернет ресурсы.