



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Костромской области
«Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона
Александра Вячеславовича Голубева»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО КО «СШОР им. А.В. Голубева»

О.В. Ченцов

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«хоккей на траве»**

Федеральный стандарт
Приказ Министерства спорта Российской Федерации
от 31 октября 2022 №875 об утверждении
федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей на
траве»

Срок реализации Программы – без
ограничений
Год составления Программы – 2023
Разработчики:
Тренер – А.Г. Ипполитов
Инструктор-методист ФСО – В.А.
Смирнова

Кострома 2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккея на траве с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 875 (далее – ФССП).

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

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)
Этап начальной подготовки	3	от 9	от 15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

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 обучающегося 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.

№ 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 подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки	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					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		8	6
1.	Общая физическая подготовка	84	61	108	100	120	103
2.	Специальная физическая подготовка	65	100	166	212	257	286
3.	Спортивные соревнования	-	12	28	72	132	174
4.	Техническая подготовка	108	154	261	315	444	373
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	43	63	115	165	157	473
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	2	2	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-	12	20	35	61	98
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	12	28	35	73	153
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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 склонности 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 дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- 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)	
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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	достижению спортивных результатов)	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	
--	------------------------------------	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиями в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения хоккея на траве
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, инструкторов и к участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занимающиеся должны овладеть принятой в хоккее на траве терминологией и принятым командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Совершенствование навыков в организации группы. Подбор упражнений для основной части тренировочного занятия и его самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с хоккеистами. Практика самостоятельного судейства в процессе учебных занятий и соревнований в СШ, районе, городе. Составление положения о соревновании. Составление таблицы результатов и календаря соревнований в зависимости от системы розыгрыша. Организация и проведение внутри СШ соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства инструкторскую и судейскую практику проводят в более широком объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных технико-тактических приемов с хоккеистами более младших возрастных групп и при проведении соревнований. Привлечение спортсменов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Он обязан вести в своем журнале специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся.

По судейской практике оканчивающие занятия в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности судьи в поле и судьи-секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичных, ежегодных, углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

В комплекс показателей медико-биохимического контроля целесообразно включать следующее:

-антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и станова динамометрия);

-показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

-показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

-показатели клиничко-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови);

-показатели газообмена (потребление кислорода, легочной вентиляции, кислородного пульса).

Для оценки функциональных возможностей хоккеистов используют специальные нагрузки (как правило, ступенчато-возрастающей мощности), выполняемые на тредбане или велоэргометре.

Врачебные обследования спортсменов необходимо проводить, не реже одного раза в 6 месяцев. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;

спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Организация психологической подготовки

В современном спорте одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе Психологической подготовки, способствующей созданию такого состояния, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам —

неуверенности в своих силах, страху перед возможным поражением, скованности, перевозбуждению и т.д..

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Она состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно - психологическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание высокой нравственности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;

- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;

- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- адаптация к условиям соревнований;

Психологической подготовки, к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;

- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Основными методическими приемами при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Вместе с тем на каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка хоккеистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития. Социальными изменениями.

Восстановительные средства и мероприятия

Рост спортивных достижений в хоккее на траве, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности 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 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 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 после рабочего 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: п,

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-трехразовых 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.

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

Психологические средства направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса 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 спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений 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

1. 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:

1.1. 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.

1.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

1.3. 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»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

1.4. 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 всероссийского уровня;

показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

-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.

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.

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

Нормативы общей 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
1.1.	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			5,8	6	5,4	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			145	143	150	145
1.3.	Челночный бег 10х5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25
1.4.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Челночный бег 10x5 м	с	не более	
			19	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	165
1.4.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
первый год			требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
второй и третий годы			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180м	с	не более	
			39,2	43,2-
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Бег 2000 м (с высокого старта)	мин, с	не более	

			9.20	11.50
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

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

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на тренировочном этапе	
первый год	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
второй и третий годы	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапе совершенствования спортивного мастерства	
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на этапе высшего спортивного мастерства	
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

IV. Рабочая программа

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

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, ее особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов. Весь процесс многолетних занятий хоккеем на траве включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии ит.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка спортсменов, находящихся на этапах ССМ и ВСМ, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха спортсменов в хоккее на траве является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки, возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

Проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

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

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 внутри командных 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 разработках проведенных игр;

- контрольные испытания по видам подготовки оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

Необходимым условием для решения задач качественное планирование учебного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной группой, материально-техническая база, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Планирование годичного цикла тренировки осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки, в соответствии с закономерностями процесса развития спортивной формы, который имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации и временной утраты. В годичном цикле 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: её достижением (становлением), поддержанием на достигнутом уровне (стабилизацией) и утратой.

На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения. Объем тренировочной нагрузки неуклонно возрастает и достигает максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность также постепенно увеличивается.

Подготовительный период занимает центральное место в годичном цикле тренировки. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки хоккеистов. Заканчивается подготовительный период к началу календарных игр.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специальный подготовительный. По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации хоккеистов длительность обще-подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

Задачи обще-подготовительного этапа:

-создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;

-укрепление опорно-двигательного аппарата;

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;
- восстановление общих игровых навыков;

На этапе общей подготовки используются обще-подготовительные упражнения и частично специально-подготовительные. Предпочтение отдается методам, которые отличаются жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный). 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.

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 используются все средства тренировки. Обще-подготовительные упражнения используются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. Соотношение средств общей и специальной квалификации. В этом периоде находят применение соревновательный метод, метод повторного и интервального упражнения,

Весьма важно правильно «подвести» спортсменов к предстоящим соревнованиям. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании её интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и выключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

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. Если хоккеист регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В зависимости от уровня подготовленности хоккеистов и графика их участия годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, которые также состоят из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

В связи с активным развитием индор-хоккея и проведением соревнований различного уровня по этому виду для спортсменов разного возраста и квалификации преимущественно в зимнее время в годичной тренировке хоккеистов осуществляется трех цикловое построение, И внутри каждого из этих макроциклов выделяются три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» относятся:

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 всероссийского уровня.

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

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие игрового поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Таблица №1, 2);

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 3);

-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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления 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	Заградительная сетка	штук	1
4	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	36
5	Мяч баскетбольный	штук	5
6	Мяч волейбольный	штук	5
7	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	72
8	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
9	Мяч футбольный	штук	5
10	Стойки (конусы) для обводки	штук	24
11	Табло счета (электронное)	штук	1
12	Гимнастическая стенка	штук	6
13	Гимнастическая скамейка	штук	7
14	Силовой тренажер	штук	13
15	Гриф	штук	30
16	Гантели	штук	32
17	Диски для штанги	штук	40
18	Скакалка	штук	10
19	Стойка для штанги	штук	10
20	Турник	штук	2
21	Гири	штук	8

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Кадровые условия реализации Программы

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).

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).

Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL : <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно — теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL :
<http://lib.spertedu.ru/press/>
- Официальный сайт министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области: www.mst.mosreg.ru

Список литературы:

- Башкиров В.Ф. Профилактика травмы спортсменов. — М.: ФИС, 1987.
- Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: ФИС 1980.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М: ФИС, 1983.

- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002.
- Громаков В. С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г. Л. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. — М., 1985
- Деркач А.А., Педагогическое мастерство тренера. — М.: ФИС, 1981.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева, - М.: Медицина, 1991.
- КорхА.Я. Тренер: деятельность и личность. — М.: Терра-Спорт, 2000.
- Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. — М.; - СпортАкадем Пресс, 2000.
- Никитушкин В. Т., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта, - М. : ИКА, 1998.
- Озолин Н.И. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М. : Издательство «Астрель», 2002.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М. Я. Набатникова. — М.: ФиС,1982.
- Платонов В. Л., Сахновский К.П. Подготовкой юного спортсмена. — Киев: Ред. Школа, 1988.
- Подготовка вратаря в хоккее на траве [Под общ. ред. Е. В. Федотовой. — М.: Спорт и культура, 2002.
- Покровский А. Л. Рекомендации по питанию спортсменов. -- М.: ФИС, 1975.
- Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с мячом). — М.: ГЦОЛИФК, 1991.
- Селуянов В.Н., Шестаков М. П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте.М. : СпортАкадем Пресс, 2000.
- Система подготовки спортивного резерва [Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. — М..МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- Современная система спортивной подготовки [Под ред. О. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б.Н.Шустина. — М.: Издательство СААМ, 1995.
- Федотова Е. Л., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации, — М., 1999.
- Федотова Е. В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, - М., 2000.
- Федотова Е. В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. — М.: ФХТР, 2000.
- Федотова Е. В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве.М.: ФХТР, 2001.

- Федотова Е.В. основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. — М. : СпортАкадем Пресс, 2004.
- Федотова Е. В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. — М. : Спортивная книга, 2004