

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНА ШКОЛА № 2
ГОРОДА КРЫМСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
от «22» апреля 2022 г.
Протокол № 7



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 2
Е.П. Копылова
_____ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ

- Уровень программы:** ознакомительный
Срок реализации программы: с сентября 2022 года по май 2023 года (72 часа)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: 15-20 человек
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Механизм финансирования: ПФДО
ID номер Программы в Навигаторе: 19807

Составитель:
Старший инструктор-методист
Елкина Анна Евгеньевна

г. Крымск, 2022

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта хоккей на траве

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	20
2.6. Список литературы	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по хоккею на траве - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (далее – Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» с изменениями и дополнениями от 2 февраля 2021 года (далее-Целевая модель).

5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции ВР 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

9. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 г. № 117-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 г.).

11. Учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности (2019 год).

Хоккей на траве – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Данная программа физкультурно-спортивной **направленности** и направлена на развитие массового спорта, отбор одарённых детей, укрепление здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность - программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники хоккея на траве, выборе спортивной специализации, выполнении контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ является то, что данная программа адаптирована под очно-дистанционное обучение.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта хоккей на траве.

Адресат программы - программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Уровень программы – спортивно-оздоровительные группы.

Объем программы – 72 учебно-тренировочных часа.

Срок реализации программы – с сентября 2023 года по май 2024 года.

Формы обучения по программе – очная программа с возможностью перехода на очно-дистанционное обучение.

Режим занятий – занятия проводятся по 2 академических часа в неделю (45 минут-академический час).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом.

Задачи программы

Предметные задачи:

- познакомить с основными понятиями, терминами и определениями в дисциплине хоккей на траве, научить первоначальным знаниям и навыкам в области вида спорта хоккей на траве;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем на траве.

Метапредметные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

Личностные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям хоккеем на траве;
- развитие умения работать в команде и индивидуально;

Основополагающие принципы программы:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

1.3. Содержание программы

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа рассчитана на 36 учебных недель обучения с сентября 2022 года по май 2023 года. Количество занятий в неделю – 1.

При переходе на дистанционное обучение программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею на траве в МБУ ДО ДЮСШ № 2 (далее – Учреждение) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «Повышенной готовности». Учебный период составляет 36 учебных недель. Количество занятий в неделю – 1. В случае перехода на дистанционное обучение, вносятся изменения, рассчитанные на обучение в домашних условиях, на весь период дистанционного обучения. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки – ознакомительный.

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины хоккея на траве;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития хоккея на траве;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге.

В результате обучения по программе, учащиеся должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методике физической культуры и спорта учащийся должен знать:*

- историю развития хоккея на траве;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях хоккеем на траве.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «хоккей на траве» учащийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических действий по хоккею на траве согласно возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Тренировочная деятельность организуется в течение всего периода с сентября 2022 года по май 2023 года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Учебный период рассчитан на 36 недель.

При переходе на дистанционное обучение, организация тренировочного процесса осуществляется в течение всего периода «Повышенной готовности» с момента издания приказа организации о переходе на дистанционное обучение. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки в режиме «Повышенной готовности».

Тренировочный процесс ведется в соответствии основным годовым тематическим планированием (36 недель (с сентября 2022 года по май 2023 года)), в который, в случае перехода на дистанционное обучение, вносятся изменения, рассчитанные на обучение в домашних условиях, на весь период дистанционного обучения. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Таблица 1

Примерный учебный план рассчитан на 36 недель тренировочных занятий
(для очной (контактной) формы обучения)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	36 нед.
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	2-3	4
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	20-45	18
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	50-65	45
1.4	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	18-20	4
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	-	-
Общее количество тренировочных часов (на 36 недель)		-	72
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:		-
	- соревнований (кол-во)		
	ВСЕГО соревнований (кол-во)	-	
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем	

		проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача (сентябрь)
5.	Промежуточная аттестация	1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		2
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ПЕРИОД		36

Таблица 2

Примерный учебный план рассчитан на 36 недель тренировочных занятий
(для дистанционной формы обучения)

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	36 нед.
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	30	28
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	18
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25	20
1.4.	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	10	6
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	15	-
Общее количество тренировочных часов (на 36 недель)		100	72
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)		-
	ВСЕГО соревнований (кол-во)	-	
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий	
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача (сентябрь, март)	
5.	Промежуточная аттестация		1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки	
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ			2
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ			1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ПЕРИОД			36

Таблица 3

Планирование программного материала

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ									Всего
		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	февр аль	ма рт	апре ль	май	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:											
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	-	1	4
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
1.4	Развитие творческого мышления: - психологическая подготовка	-	1	-	1	-	1	-	1	-	4
1.5	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество тренировочных часов (на 36 недель)		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:	1	-	-	-						1
	- соревнований (кол-во)										
	ВСЕГО соревнований (кол-во)	В течение года									—
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий									
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача (сентябрь, март)									
5.	Промежуточная аттестация										1
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки									
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ											2

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ								1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ПЕРИОД								36

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН предусматривая сокращение времени проведения занятия до 60 минут. Остальное время по учебному плану – онлайн-консультации тренерами-преподавателями обучающихся.

Таблица 4

Режим тренировочной работы для очной формы обучения.

Период обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в период	Наполняемость группы (чел)
с сентября 2022 года по май 2023 года	2	1	72	15 - 20

Таблица 5

Режим тренировочной работы для дистанционной формы обучения.

№ п/п	Период обучения	Кол-во занимающихся	Возраст занимающихся	Кол-во часов в нед. всего	Кол-во часов онлайн-тренировок в нед.	Кол-во онлайн-консультаций в нед.	Кол-во часов
1	с сентября 2022 года по май 2023 года	15-20	7-18	2	1,5	0,5	72

Таблица 6

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
с сентября 2022 года по май 2023 года	7		80-90%	-

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

2.2. Условия реализации программы

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы: в спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься хоккеем на траве, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта хоккей на траве.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными хоккеистами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по хоккею на траве. Для них организуются спортивные праздники.

При переходе на дистанционное обучение реализация программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, включает в себя занятия и прямые трансляции лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации непосредственно по связи информационной платформы «Skype», «WhatsApp» в режиме онлайн предусматривая время проведения занятия до 30 минут. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования. Так же контактная работа обучающихся с тренером-преподавателем включает в себя иные виды учебной деятельности, предусматривающие видеоуроки, видеозадания (видео может быть записано заранее), ссылки на сервисы Google, Яндекс, YouTube, задания в виде плана-конспекта тренировок в режиме офлайн. В качестве контроля за выполнением дистанционных тренировок, тренеры-преподаватели осуществляют сбор у обучающихся видео- и фото-отчеты о выполнении заданий. Обязательно предусматривают мониторинг и разбор выполнения тренировок, выражают свое отношение к самостоятельным занятиям обучающихся в виде текстовых или аудиорецензий, устных онлайнконсультаций.

Режим занятий

Расписание занятий на каждый учебный день формируется в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарноэпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН. При переходе на дистанционное обучение предусматривается сокращение времени проведения занятия до 60 минут. Остальное время по учебному плану – онлайн-консультации тренерами-преподавателями обучающихся.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП. Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2.3. Формы аттестации.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности. Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

1. Бег на 30, 500 метров выполняется по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1с. секунды

2. Прыжок в длину с места выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3.Подтягивание на перекладине выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Толчок ядра (4 кг). Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

Таблица 7

Приемные нормативы

№ п / п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Спортивно-оздоровительные группы 7-9 лет		
				7 лет	8 лет	9 лет и старше
	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов, при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Зачет	Зачет	Зачет
	Выносливость	Бег на 500 метров (сек.)		Зачет	Зачет	----
2	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		----	Зачет	Не менее 3 раз.
		Поднос ног к перекладине, раз		Зачет	Зачет	Не менее 10 раз.
3	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)		Зачет	Зачет	Не менее 20 раз.
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Зачет	Зачет	Не менее 150 см.	
		Наклон, вперед стоя на скамейке (см.)	Зачет	Зачет	Не менее 5 см.	

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия хоккеем на траве на следующем этапе подготовки. Наполняемость учебных групп и режим работы представлены в таблице 8.

Таблица 8

Этапы подготовки	Период обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Макс. кол. уч. час. в нед.	Кол. учебных часов	Мин. треб. к спорт. подг. на конец уч. года
Ознакомительный	с сентября 2022 года по май 2023 года	7 лет	15-20	2	72	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП

2.4.Оценочные материалы

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы для очной (контактной) формы обучения

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Спортивно-оздоровительные группы 7-9 лет		
				7 лет	8 лет	9 лет и старше
1.	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов, при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Зачет	Зачет	Зачет
	Выносливость	Бег на 500 метров (сек.)		Зачет	Зачет	----
2.	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		----	Зачет	Не менее 3 раз.
		Поднос ног к перекладине, раз		Зачет	Зачет	Не менее 10 раз.
3.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)		Зачет	Зачет	Не менее 20 раз.
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)		Зачет	Зачет	Не менее 150 см.
		Наклон, вперед стоя на скамейке (см.)		Зачет	Зачет	Не менее 5 см.

**Контрольно-переводные нормативы
для дистанционной формы обучения**

п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки (баллы) выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов	Спортивно-оздоровительные группы 7-9 лет		
				7 лет	8 лет	9 лет и старше
1.	Быстрота	Бег на 30 метров (сек.)	выполнил – 1 балл не выполнил – 0 баллов, при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., кол-ва раз) добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., кол-ва раз) добавляется 2 балла (итого 3 балла); до 30 (см., кол-ва раз) добавляется 3 балла (итого 4 балла); до 40 (см., кол-ва раз) добавляется 4 балла (итого 5 баллов).	Зачет	Зачет	Зачет
	Выносливость	Бег на 500 метров (сек.)		Зачет	Зачет	----
		Бег на 1000 метров (мин.)		----	----	Зачет
2.	Сила	Подтягивание на перекладине, раз		----	Зачет	Не менее 3 раз.
		Поднос ног к перекладине, раз		Зачет	Зачет	Не менее 10 раз.
3.	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз.)		Зачет	Зачет	Не менее 20 раз.
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	Зачет	Зачет	Не менее 150 см.	
		Наклон, вперед стоя на скамейке (см.)	Зачет	Зачет	Не менее 5 см.	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по хоккею на траве и зачисления в группу начальной подготовки.

2.5. Методические материалы

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего хоккеиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих хоккеистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по хоккею на траве.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль.

Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 11

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2	История хоккея на траве	История развития хоккея на траве в мире. История развития хоккея на траве в России и за рубежом. Выдающиеся хоккеисты прошлого и настоящего.	1
3	Места занятия хоккеем на траве. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по хоккею на траве.	1
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1

Общая физическая подготовка (ОФП)

- Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий.

Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена.

Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий.

Совершенствование средств ведения игры.

Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений.

Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал).

Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения игры.

Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних тактических средств ведения игры к другим.

Моделирование параметров выполнения действий.

Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий.

Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений.

Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам.

Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности.

Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений

Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена.

Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам.

Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха.

Разработка индивидуальной тактической схемы ведения игры в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена.

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы ведения игры в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Организация тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования

и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Структура занятия:

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида хоккей на траве. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации

движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца. Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий.

На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

2.6. Список литературы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
9. Хоккей на траве: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
10. С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в хоккее на траве и различные общероссийские и международные соревнования.
11. О.А. Чурганов, Е. А. Гаврилов. Допинг и здоровье. – СПб НИИ ФК, 2011.- 60с
12. Бадрак К. А. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. /Образовательная программа и методические рекомендации/ - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с
13. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.

14. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.

15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.

16. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.