

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок» г. Перми

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета отделения

«10» февраля  
Протокол № 17

2023 год

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО СШОР  
«Орленок» г. Перми



ПОДПИСЬ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«Хоккей на траве»**

**Программа разработана в соответствии:**  
Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта хоккей на траве,  
утвержденного Приказом Министерства  
спорта РФ от 31 октября 2022 года № 875

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 3 года
- тренировочный (спортивной специализации) -5лет
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен
- высшего спортивного мастерства- неограничен

ПЕРМЬ  
2023

**Разработчик программы:**

Коровина Евгения Геннадьевна- тренер-преподаватель отделения хоккея на траве МАУ ДО СШОР «Орленок» г. Перми

Киланова Татьяна Васильевна- инструктор-методист отделения хоккея на траве МАУ ДО СШОР «Орленок» г. Перми

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>5</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>19</b>
3.1.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»	19
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	<b>26</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.1.1.	Этап начальной подготовки	26
4.1.2.	Тренировочный этап	31
4.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	43
4.1.4.	Этап высшего спортивного мастерства	52
4.2.	Учебно-тематический план	52

5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	63
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	63

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей на траве с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 875 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей на траве» 0320002611Я**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Хоккей на траве	0320012611Я
Индорхоккей	0320022811Я
Хоккей на траве 5х5	0320032811Я

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15

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

## 2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 2

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	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

## 2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (представлены в таблице 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (представлены в таблице 4);
- иные виды (формы) обучения.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 4

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в таблице 5**

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
6	8	12	16	22	28		
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	81	62	100	91	102	131
2.	Специальная физическая подготовка	62	104	150	191	228	291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	80	137	203
4.	Техническая подготовка	127	158	231	282	400	352
5.	Тактическая подготовка	37	72	90	133	208	387
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка						10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						

9.	Инструкторская практика		4	12	11	12	16
10.	Судейская практика			12	12	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	12	16	25	30
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1456

**2.5. Календарный план воспитательной работы  
представлен в таблице 6**

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Таблица 6

N 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	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

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

**2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7**

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ**

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Соревнования по ОФП Тема: «Чисто спорт»	2 раза в год	Положение о мероприятии, описательный отчет, фото/видео.
	Антидопинговая викторина Тема: «Честный-чистый спорт»	1-2 раза в год	Отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<u>Предлагаемые темы на выбор в соответствии с этапом подготовки:</u> 1.«Ценности спорта», «Медикаменты в жизни и спорте»; 2.«Что такое запрещенный список» 3.Список запрещённых веществ и методов. 4.Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). 5.Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье. 6. Процедура допинг-контроля. 7.Процесс управления результатом. 8. Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. 9. Принципы олимпийского движения. 10.Морально-этические аспекты применения допинга. 11.Проверка лекарственных средств.	1-2 раза в год	Использовать сервис по проверке медикаментов на сайте РУСАДА

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и регистрация.	1 раз в год	На сайте РАА «РУСАДА»: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание (очно или онлайн) Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Участие тренеров в обучающих семинарах (очно или онлайн) В соответствии с заявленной организаторами программой	1-2 раза в год	Предоставлении копии сертификата по завершении обучения (при наличии)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<u>Предлагаемые темы на выбор в соответствии с этапом подготовки:</u> 1.«Ценности спорта», «Медикаменты в жизни и спорте»; 2.«Что такое запрещенный список» 3.Список запрещённых веществ и методов. 4.Разрешение на терапевтическое использование запрещённых веществ и методов (ТИ). 5.Негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье. 6. Процедура допинг-контроля. 7.Процесс управления результатом. 8. Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. 9. Принципы олимпийского движения. 10.Морально-этические аспекты применения допинга. 11.Проверка лекарственных средств.	1-2 раза в год	Использовать сервис по проверке медикаментов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и регистрация.	1 раз в год	На сайте РАА «РУСАДА»: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание (очно или онлайн)	1-2 раза в год	

	Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
	Участие тренеров в обучающих семинарах (очно или онлайн) В соответствии с заявленной организаторами программой	1-2 раза в год	Предоставлении копии сертификата по завершении обучения (при наличии)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать на тренировочном этапе с 1-ого года обучения. Занимающиеся должны овладеть принятой в хоккее на траве терминологией и принятым командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Юный спортсмен должен знать правила соревнований по хоккею на траве, наблюдать за проведением соревнований, привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Спортсмены должны освоить навыки в организации группы. Уметь подбирать упражнения для основной части учебно-тренировочного занятия и его самостоятельное проведение.

В группах совершенствования 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 учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных технико-тактических приемов с хоккеистами более младших возрастных групп и при проведении соревнований. Привлечение спортсменов старших учебно-тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. По судейской практике оканчивающие занятия в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности судьи в поле и судьи-секретаря.

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

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

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

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

*Под рациональным построением учебно-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:*

- 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 рассматривать 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 быструю 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 учебно-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-преподавателю 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**

#### **3.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»**

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.

#### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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. 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.

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "«хоккей на траве»";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 4. На этапе высшего спортивного мастерства

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
  - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею на траве. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы спортивной подготовки, приведены в таблицах 8,9,10,11.

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ НА ТРАВЕ"

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,0	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 10 х 5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ НА ТРАВЕ"**

Таблица 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Челночный бег 10 x 5 м	с	не более	
			19	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	165
1.4.	Бег на 1500 м	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА  
"ХОККЕЙ НА ТРАВЕ"**

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180 м	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 на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	11.50
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	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"**

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,1	4,6
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			37,4	40,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.50	11.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			13	11
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			43	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта**

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

#### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

В содержание тренировочных занятий в группах начальной подготовки входят:

- общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами;
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами;
- подготовительные игры и игровые упражнения;
- теоретические занятия по программе;
- отбор способных и одаренных детей для занятий хоккеем на траве на основе разработанных тестов.

Основной принцип построения тренировочной работы в группах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки является главным разделом и требует особого внимания, так как у детей в младшем школьном возрасте закладывается фундамент здоровья, гармонического физического развития, общей работоспособности, что является основой для развития физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками, достижения высот спортивного мастерства. Подбирая средства для разностороннего

физического развития и подготовки, следует помнить, что этот возраст благоприятен для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия. Также целесообразно в 9-10 лет развивать у детей координационные способности и скоростно-силовые качества. Силовые способности на данном этапе следует развивать лишь в плане укрепления «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и способствующего развитию правильной осанки и гармоничному развитию всех мышечных групп.

Основным методом работы в группах начальной подготовки является игровой. Для целенаправленного развития физических качеств могут быть использованы переменный, повторный, соревновательный методы, а также круговая тренировка.

## **Группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения**

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника игры полевых игроков***

##### *Техника передвижения*

Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.

##### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Изменение хвата при выполнении разных технических приемов. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дугам. Ведение мяча толчками (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг. Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

*Техника защиты.* Отбор мяча остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.

#### ***Техника игры вратаря***

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом - выполнение упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Остановка и отбивание мяча, посланного тренером-преподавателем. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика игры полевых игроков***

##### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Ведение, обводка. атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

*Групповые действия.* Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3.

*Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия:* выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

*Групповые действия.* Умение подстраховать партнера.

### ***Тактика игры вратаря***

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## **Группы начальной подготовки 3-го года обучения**

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника игры полевых игроков***

##### *Техника передвижения*

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

##### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке». Ведение с торможениями и ускорениями. Широкий дриблинг. Совершенствование толчка мяча. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение «заметающего» удара с «удобной» и «неудобной» стороны. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой.

*Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны. Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой.

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке. Остановка мяча рукой, клюшкой, и ногами. Обучение выбиванию мяча в падении. Выход на встречу игроку, бросающему мяч.

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика игры полевых игроков***

##### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

*Групповые действия.* Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

##### *Тактика игры о защите*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

*Групповые действия.* Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

##### *Тактика игры вратаря*

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в кругу удара и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

## Интегральная подготовка

На этом этапе в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных хоккеистов. Основными средствами являются обще-подготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

## Психологическая подготовка

### Некоторые методические приемы создания дополнительных трудностей в процессе тренировки

Методический прием	Преимущественная направленность.
Введение дополнительного задания (предварительно не сообщенного спортсмену), связанного с продлением тренировочной работы на фоне утомления	Воспитание выдержки и настойчивое, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления
Проведение тренировочных занятия в усложненных условиях или с использованием инвентаря, усложняющего выполнение упражнений	Повышение надежности навыков, воспитание уверенности
Изменение условия выполнения упражнений с целью создания дополнительных трудностей, введение сбивающих сенсомоторных факторов	Воспитание стойкости и самообладания
Усложнение тренировочных и соревновательных взаимодействий, условий оценки достижения	Воспитание бойцовских качеств, воли к победе

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера-преподавателя.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. И многое зависит от того, кто руководит учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется много разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных хоккеистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной

#### **4.1.2. Тренировочный этап**

В соответствии с задачами работы на данных этапах и на основе учета возрастных особенностей подростков, направленность в работе тренировочных групп связана, с одной стороны, с универсальным подбором средств и методов для всех занимающихся с целью прочного овладения техникой и тактикой хоккея на траве, развития физических качеств, а с другой направлена на достижение в перспективе индивидуального мастерства. Начиная с данного этапа многолетнего совершенствования спортивного мастерства в основу планирования годичного тренировочного цикла положено двухцикловое планирование.

#### **Этап начальной спортивной специализации**

Занятия в тренировочных группах хоккеистов 1-го и 2-го годов обучения соответствуют этапу начальной спортивной специализации. В это время целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. В то же время, важное место в подготовке юных хоккеистов продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие систем организма, повышение их функциональных возможностей.

В содержание тренировочных занятий в группах первого и второго годов обучения входят:

- общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юных спортсменов;
- упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, в том числе подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры;

- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;
- упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;
- подготовительные и тренировочные игры;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

### **Тренировочный этап**

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

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

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

- контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

### **Физическая подготовка**

Наиболее важными в первые два года обучения в тренировочных группах являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости. Следует помнить, что в этот период, соответствующий этапу начальной спортивной специализации, разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем раннее использование больших объемов специализированных упражнений. При планировании и использовании различных методов тренировки целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности.

На этапе углубленной тренировки (в тренировочных группах 3-5-го годов обучения) возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

Ни в коем случае нельзя забывать об особой уязвимости организма в подростковом возрасте, о том, что к перенапряжению функциональных систем приводит не столько длительная работа, осуществляемая в аэробных условиях, сколько кратковременная анаэробная работа.

Осуществляя физическую подготовку хоккеистов в тренировочных группах 3-5-го годов обучения, целесообразно соединять развитие различных физических качеств с выполнением разнообразных по координационной структуре движений, являющихся элементами игровой соревновательной деятельности. Так, в процессе силовой подготовки в небольшом объеме даются вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, позволяющие развивать мышечные группы, несущие основную или дополнительную нагрузку в ходе соревновательной деятельности.

### **Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения**

#### **Техническая подготовка**

##### ***Техника игры полевых игроков***

##### ***Техника передвижения***

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через

невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

#### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Ведение мяча. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Ведение индийским дриблингом (коротким и широким). Ведение толчками и не отрывая клюшки от мяча. Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями. Ведение мяча подкидками. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Совершенствование выполнения толчка. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике броска подкидкой. Совершенствование техники щелчка и «заметающего» удара в одно и в два касания. Техника прямого (длинного) удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Остановка мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - толчок, ведение - бросок, ведение - бросок (толчок) - добивание, остановка мяча - бросок (толчок), остановка мяча - ведение - бросок (толчок) - добивание и т.п. Обманные движения (финты): ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка - ускорение), финт «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение».

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

#### *Техника игры вратаря*

Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника перемещений на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках.

Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники остановки летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Выпады в сторону. Обучение технике отбивания низко летящих мячей щитком с опусканием на одно колено. Обучение технике падений на правый и левый бок.

Обучение технике ветшания в основную стойку после падения на бок.  
Игра на выходе.

## Тактическая подготовка

### *Тактика игры полевых игроков*

#### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от "опекуна" для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника - добивание мяча, отскочившего от вратаря.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча от ворот, из-за боковой. свободный удар, угловой удар). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

*Командные действия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

#### *Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать, целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Правильный выбор позиции и страховка партера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест». Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи круга удара. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

#### *Тактика игры вратаря*

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи круга удара. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка на этом этапе носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Организация деятельности тренировочной группы с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Знание правил игры и основных методических положений судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение нарушений и подача свистков, жестикуляция (судейство игр в процессе тренировочных занятий).

### **Тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения**

#### *Техника игры полевых игроков*

#### *Техника передвижения*

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из

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

#### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Ведение мяча Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства м «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой.

Ведение с разворотом на 360° м в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

#### *Техника игры вратаря*

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, обычным и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование

техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой, высоколетящих мячей - клюшкой и рукой. Совершенствование техники падения на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Совершенствование техники владения клюшкой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря.

## **Тактическая подготовка**

### ***Тактика игры полевых игроков***

#### *Тактика нападения*

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования поперек поля и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Тактика выполнения пенальти.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, «в клюшку»; коротких, средних, длинных; продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг поля. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в круге удара, вблизи ворот соперника. Совершенствование взаимодействия в игровых и стандартных ситуациях.

*Командные действия.* Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях внутри линии и между линиями.

#### *Тактика защиты*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Развитие и совершенствование умения предвидеть направление развития атаки соперника.

*Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника. Спаренный отбор. Создание

численного превосходства в обороне Противдействие розыгрышу стандартных положений (штраф угловой, угловой удар, розыгрыш свободного вблизи круга удара).

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и позиционного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

#### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника. Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной. Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при добиваниях мяча. Совершенствование умения быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся в круге удара. Обучение умению перехватывать мяч клюшкой и ногами при его передаче в круге удара. Выбор места (в круге удара) при игре на выходе и перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения. Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр. Организация атаки.

### **Тренировочные группы 5-го года обучения**

#### **Техническая подготовка**

##### ***Техника игры полевых игроков***

##### ***Техника передвижения***

Совершенствование изученных способом передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом.

##### ***Техника владения клюшкой и мячом***

*Техника нападения.* Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование

техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники ударов: «заметающего», удара ребром клюшки, прямого удара: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, в одно, два касания и после выполнения ведения, обводки. Совершенствование точности выполняемых толчков, щелчков, ударов и бросков. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча различными I способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Совершенствование остановки мяча с «переводом», остановки прыгающего и летящего мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Остановка при встречном и параллельном движении игрока. Остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с удобной и неудобной стороны. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх.

#### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивания ногой, со страховкой рукой, клюшкой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мечей. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, ногами. Совершенствование техники владения клюшкой. Совершенствование техники отбивания и

остановки мяча при игре в воротах и на выходе. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).

## Тактическая подготовка

### *Тактика игры полевых игроков*

#### *Тактика нападения*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т.п.). Выполнение штрафного броска (пенальти).

*Групповые действия.* Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки. Совершенствование тактических действий при розыгрыше стандартных положений: ударе от ворот, из-за боковой линии, свободных ударах в различных зонах поля, угловом ударе и штрафном угловом ударе.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке с использованием различных тактических систем. Выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

#### *Тактика защиты*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за

счет увеличения числа обороняющихся игроков. Взаимодействия в защите при противодействии розыгрышу стандартных положений.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры с использованием комбинированной защиты. Организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите в численном меньшинстве. Оборона в условиях прессинга.

### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с ним наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Взаимодействие с игроками и обороне и руководство обороной. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, при добивании. Умение противодействовать, помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

## **Интегральная подготовка**

На этом этапе на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров, подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцептированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки. Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. На этих упражнениях воспитываются необходимые для коллективной деятельности качества, проверяются возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

## **Инструкторская и судейская практика**

В качестве помощника тренера-преподавателя - умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор

упражнений для разминки и их самостоятельное проведение. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

### **Психологическая подготовка**

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочных групп, все возрастающую рои, приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выразиться в грубости и замкнутости.

Работая с хоккеистами этого возраста необходимо конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные хоккеисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

#### **4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства в многолетней подготовке хоккеистов приходится на юношеский возраст спортсменов (17-19 лет).

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 успехов.

Основное содержание занятий на данном этапе:

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

### **Физическая подготовка**

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

В группах совершенствования спортивного мастерства развитие основных двигательных качеств ведется одновременно. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться

отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно в случае отдельного развития силы, быстроты и выносливости. Отрицательный эффект исключается путем повышения сопряженности воздействий и расширения вариативности средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки. Особое внимание уделяется варьированию тренировочных воздействий: от легких до предельных. Такое колебание нагрузки по величине не позволит организму адаптироваться к раздражителю, каким является тренировка. В группах совершенствования спортивного мастерства главное - вывести молодых хоккеистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

## **Группы совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника игры полевых игроков***

##### *Техника передвижения*

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

##### *Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления. Совершенствование умений изменять, направление, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки. Совершенствование выполнения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, при активном сопротивлении соперников.

*Техника защиты.* Совершенствование способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях.

#### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций. Совершенствование

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

## **Тактическая подготовка**

### ***Тактика игры полевых игроков***

#### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника. Выбор направления и способа атаки ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности.

*Групповые действия.* Совершенствование взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых игровых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации.

*Командные действия.* Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях.

#### *Тактика игры в защите*

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

*Групповые действия.* Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты.

*Командные действия.* Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущим соперником.

### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии. Начало атаки. Совершенствование тактического мышления, игрового предвидения хода развития комбинаций и действий противника.

## **Группы совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го годов обучения**

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника игры полевых игроков***

##### ***Техника передвижения***

Совершенствование техники передвижения в сочетании с техникой владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью, в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед, с резкими остановками и изменением направления и скорости движения. Стартовые рывки без ведения и с ведением мяча из различных исходных положений, после выполнения различных упражнений. Челночный бег без мяча и с ведением мяча.

##### ***Техника владения клюшкой и мячом***

***Техника нападения.*** Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять целенаправленные броски и удары по воротам с любой точки круга удара. Совершенствование умения сокращать подготовительную фазу при выполнении технических приемов, умения выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

***Техника защиты.*** Повышение надежности и стабильности выполнения основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование различных способов отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. Эффективное выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.н.), снижении физических возможностей

(утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком (приставным шагом) в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми ранее изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активной прессинга нападающих. Совершенствование техники обманных движений.

## **Тактическая подготовка**

### ***Тактика игры полевых игроков***

#### ***Тактика игры в нападении***

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок (удар) добивание, прием - ведение (обводка) - бросок и т.д. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников.

*Групповые действия.* Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай – откройся», «скрестный выход». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Разучивание взаимодействий с учетом слабых и сильных сторон подготовленности партнеров. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

*Командные действия.* Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Выбор наиболее рациональных систем нападения против конкретного противника. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Развитие и совершенствование умения изменять по ходу игры тактический план и

использовать различные факторы (время, площадку, личные качества игроков и т.п.).

#### *Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование изученных индивидуальных тактических действий. Развитие навыков противодействия оригинальным приемам игры противника. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в игре отдельных нападающих и выбирать рациональные способы противодействия им. Использование финтов при выполнении отбора и перехвата мяча.

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

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

#### *Тактика игры вратаря*

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении.

Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях единоборства, скопления игроков в круге удара. Совершенствование взаимодействия с игроками в обороне и руководства обороной. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления мяча, подправлениях, добиваниях. Умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча и на выходе.

### **Интегральная подготовка**

С хоккеистами этого возраста интегральная подготовка, как правило, ведется в юниорской команде или уже в составе команды мастеров и носит ярко выраженный специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий.

Подводящие игры используются как средства восстановления работоспособности. Основными являются специально-подготовительные средства, тренировочные формы и непосредственно соревновательное упражнение.

### **Инструкторская и судейская практика**

Совершенствование навыков в организации группы. Подбор упражнений для основной части тренировочного занятия и его самостоятельное проведение. Организация и проведение занятий с юными хоккеистами групп начальной подготовки. Практика самостоятельного судейства в процессе тренировочных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Составление положения о соревновании. Составление таблицы результатов и календаря соревнований в зависимости от системы розыгрыша. Организация и проведение внутришкольных соревнований. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства сводится преимущественно к ознакомлению хоккеистов с закономерностями становления спортивной формы, особенностям подготовки к соревнованиям, грамотному ведению учета проделанной работы, знакомству с правилами использования средств восстановления. Приобретение теоретических знаний позволяет хоккеистам правильно оценивать социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки. Знание теории спорта помогает им вникать в тонкости механики движений, анализировать их, определять свои и чужие ошибки, разбираться в средствах и методах тренировки.

Вдумчивый, сознательный подход к обучению тренировке даст более плодотворные результаты.

### **Психологическая подготовка**

На этом этапе многолетней подготовки перед психологической подготовкой стоят следующие основные задачи: поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях, регуляция взаимоотношений в команде, подготовка к конкретным соревнованиям, матчам. Здесь особенно важен индивидуальный подход к каждому юному хоккеисту, особенно к начинающему тренироваться в составе команды мастеров.

Все возрастающую роль на данном этапе играет метод введения дополнительных трудностей в тренировочный процесс и соревновательный метод. Использование последнего и обеспечение в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции связано с применением комплекса организационных и методических приемов, направленных на создание соревновательного микроклимата.

Существенное значение имеет и формирование правильного отношения к большим нагрузкам, способности юных хоккеистов доводить себя до значительной степени утомления. Этому способствуют специальные беседы, упражнения по развитию специальной выносливости, мобилизующие не только физические, но и психические возможности спортсменов.

В круглогодичном тренировочном цикле основная направленность психологической подготовки несколько изменяется в соответствии со спецификой решаемых в том или ином периоде основных задач.

В подготовительном периоде используются преимущественно средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованном общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки основной акцент делается на повышении эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению в соревнованиях, мобилизационной готовности.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятия используются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции,

повышается уровень специальной психической готовности хоккеистов. В заключительной части занятия уделяется внимание совершенствованию способности к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, опросов, анкетирования, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

#### 4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства предусматривает работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Достижения результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации. Повышения стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

### 4.2. Учебно-тематический план представлен в таблице 12

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

			восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

1. 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.

2. 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.

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

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "хоккей на траве" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "хоккей на траве" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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 N 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 N 61238).

С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (представлены в таблицах 13, 14);

обеспечение спортивной экипировкой (представлены в таблице 15);

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 НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 13

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

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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

Таблица 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Гетры	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Обувь для хоккея на траве	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Снаряжение защитное для вратаря	компл ект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Форма игровая	компл ект	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Футболка поло	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Чехлы для клюшек	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Щитки на голень	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным [справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## **6.3. Перечень информационного обеспечения**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022г. № 875

2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов: учебник / В.Ф.

Башкиров. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
4. Громаков В.С., Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве: методические рекомендации / В.С. Громаков [и др.]. – М: Спорткомитет СССР, 1985.
5. Деркач А.А., Педагогическое мастерство тренера: учебник / А.А.Деркач, А.А.Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учебное пособие / А.Я. Корх. – М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2010.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте: монография / О.М.Мирзоев – М.; СпортАкадемПресс, 2000.
9. Никитушкин В.Т., Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Т. Никитушкин. - М.: Москомспорт, 2009.
10. Озолин Н.И. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.И.Озолин. – М.: Издательство «Астрель», 2004.
11. Рогозкин. В.А. Питание спортсменов / В.А. Рогозкин.- М.: Физкультура и спорт, 2007.
12. Сарсания С.К., Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с мячом) / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов – М.: ГЦОЛИФК, 1991.
13. Серова Л.К. Этапы спортивного отбора / Л.К.Серова, Д.Р. Худайназарова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017 - №1.
14. Селуянов В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте: учебник. / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
15. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство СААМ, 1995.
16. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев.- М.: Медицина, 1991.

17. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве / Е.В.Федотова – М.: ФХТР, 2001.
18. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В.Федотова – М.: СпортАкадем Пресс, 2004.
19. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве / Е.В.Федотова – М.: Спортивная книга, 2004.
20. Федотова Е.В. Подготовка вратаря в хоккее на траве: учебное пособие / Е.В. Федотова. – М.: Спорт и культура, 2002.
21. Федотова Е.В. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: методические рекомендации / Е.В.Федотова, В.С. Громаков. – М.: ФХТР, 1999.
22. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: методическая разработка / Е.В.Федотова - М.: ФХТР, 2000.
23. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве / Е.В.Федотова. – М.: ФХТР, 2000.
24. Федотова Е.В. Хоккей на траве, Азбука спорта. / Е.В.Федотова – М.: Физкультура и спорт, 2005.
25. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П.Филин – М.: Физкультура и спорт, 1987.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)