Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 9»
(ГБУ ДО РО «СШОР№9»)

Директор
_____А.В. Новиков
«____»_____2023 год

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
ХОККЕЙ НА ТРАВЕ
(утвержден приказом Минспорта России от 31.10. 2022 г. № 875)

Срок реализации программы – без ограничений

Разработчик:
Инструктор-методист С.П. Бойко

г. Азов, 2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве» ГБУ ДО РО «СШОР №9» (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 года № 875, зарегистрированным в Минюстом России от 05 декабря 2022 года №71343 (далее – ФССП).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Целью Программы является формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
- воспитывать трудолюбие детей;
- совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- формировать волевые и морально-этические качества личности учащихся.
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го января. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в Школе осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Занимающиеся групп начальной подготовки и тренировочных групп, в период активного отдыха, в каникулярное время, в праздничные дни могут повышать свои физические возможности в условиях оздоровительного лагеря или самостоятельно, по индивидуальным планам, составленным для них тренером, что является важной частью тренировочного процесса и позволяет исключить возникновение перерыва в тренировках.

В условиях лагеря хоккеисты укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие и, если позволяют условия и возможности, осваивают технические приемы хоккея на траве.

Хоккеисты, занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в течении года повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям и принимая в них участие.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – астрономический час (60 минут).

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание - 20 часов, для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час, для спортсменов старше 18 лет не позднее 21.30. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве в ГБУДО РО «СШОР-9» на этапах спортивной многолетней подготовки установлена следующая продолжительность подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
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

Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности спортсменов, находящихся на конкретном этапе подготовки.

Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности спортсменов, находящихся на конкретном этапе подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми учреждением, осуществляющей спортивную подготовку.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

Объем программы – спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ГБУ ДО РО «СШОР №9» является сложным многолетним процессом, и

предусматривает определенные требования к обучающимся хоккею на траве в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта хоккей на траве формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1 этап начальной подготовки - продолжительностью до 3-х лет;
- 2 этап тренировочный - продолжительностью до 5 лет, тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 3 лет; тренировочный этап (этап углубленной специализации) – свыше 3 лет;
- 3 этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4 этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в хоккее на траве занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в хоккей на траве на последующем этапе.

Тренировочный этап (ТЭ).

Тренировочные группы формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Минимальный возраст зачисления на данный этап составляет 12 лет. Перевод по итогам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и технической подготовке. После окончания спортивной подготовки на тренировочном этапе на основании результатов выпускных испытаний и присвоенных юношеских и спортивных разрядов судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в хоккее на траве и соответствии уровня их подготовленности требованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Группы ССМ формируются из спортсменов, достигших возраста 15 лет и выполнивших 1 спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных

показателей. После окончания этапа ССМ хоккеист должен отвечать требованиям, предъявляемым к игрокам команд высших разрядов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена с 16 лет и без ограничения, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными задачами подготовки являются: освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений; совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации; индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- обучение игрока в хоккее на траве от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, составные части которой тесно взаимосвязаны и подчинены достижению главной цели - подготовке хоккеиста высокой квалификации;

- процесс обучения спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень спортивной подготовки спортсменов, находящихся на конкретном этапе спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки, далее - НП;
- Тренировочный этап (начальной специализации, углубленной специализации), далее ТЭНС, ТЭУС;
- Этап совершенствования спортивного мастерства, далее ССМ;

- Этап высшего спортивного мастерства, далее ВСМ.

Процесс обучения хоккеистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, тренерская и судейская практики.

Тренировочные занятия. Продолжительность их 60-180 минут. Структура – трехчастная:

- вводно-подготовительная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей - общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия;

- основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки спортсменов. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов;

- заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Тренировочные занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание;
- спортивный массах (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: шарко, дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Тренерская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки хоккеистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является медицинское обследование (углубленное ВСМ), тестирование физической работоспособности в естественных и лабораторных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Тренировочные сборы - это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия и осуществляемый в специально созданных условиях. Они служат для

концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные. Последние включают:
- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные сборы;
- углубленного медицинского обследования;
- подготовку к спартакиадам, международным, всероссийским соревнованиям, чемпионатам, первенствам, кубкам России, соревнованиям субъектов РФ.

1) Учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки хоккеистов, они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, каждое занятие должно иметь трехчастную структуру (вводно-подготовительную, основную и заключительную части):

- вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации тренировки служит фронтальный способ;

- основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки хоккеистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный методы;

- заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный способ, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и упражнение на гибкость.

При проведении тренировочных занятий очень важна последовательность выполнения заданий, поскольку один их порядок вызовет положительное взаимодействие между результатами выполнения, а другой приведет к отрицательным последствиям. Важен также и выбор рационального соотношения объема различных средств. Например, работу над изучением новых технических приемов игры следует планировать в начале занятия, непосредственно после разминки. В этих же условиях должны изучаться сложные тактические схемы, осваиваться новые тактические комбинации. Если же тренер ставит задачу реализации уже освоенных технико-тактических действий в условиях, моделирующих соревновательные, в условиях нарастающего утомления, эту работу целесообразно планировать в конце занятия, после предварительного выполнения

значительных объемов тренировочной работы иной направленности. Направленность двигательных заданий в основной части занятия представлена в таблице.

Направленность двигательных действий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	начало	середина	окончание
Силовые способности			Х
Скоростные способности	Х		
Координационные способности	Х		
Выносливость			Х
Индивидуальные технико-тактические действия	Х		
Групповые взаимодействия		Х	
Командные построения			Х

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

2). Для обеспечения круглогодичное спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

№ 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 совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3). Соревновательная деятельность:

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

В таблице представлены виды соревнований, предназначенные для выявления технической готовности хоккеистов на определенном этапе. Тренер может использовать те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в

течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

К основным соревнованиям на этапах ТЭ, ССМ, ВСМ относятся финальные соревнования первенства России, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, первенства Европы, первенства мира, чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры.

Отборочными соревнованиями на этапах ТЭ, ССМ, ВСМ является первенство ЮФО и Ростовской области по итогам которого осуществляется отбор на финальные соревнования первенства России, Спартакиады учащихся, Спартакиады молодежи, всероссийские соревнования по итогам которых формируется сборная команда для участия в международных соревнованиях.

На начальном этапе – соревнования муниципального образования, первенства Ростовской области, финальные соревнования «Смена», «Подросток», «Олимпийские надежды», «Травушка».

К контрольным соревнованиям на всех этапах спортивной подготовки является участие в не официальных соревнованиях, матчевые (товарищеские) встречи, контрольные игры.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально- психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

4. Годовой учебно-тренировочный план:

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка включает следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая и психологическая подготовка; участие в соревнованиях; тренерская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице:

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	2-3	2-3	3-4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	15	15	12	12	8	6
Общая физическая подготовка (%)	25-27	15-19	15-19	11-15	9-13	9-12
Специальная физическая подготовка) (%)	20-22	25-29	23-27	23-27	20-24	20-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	3-4	10-12	12-14	14-16
Техническая подготовка (%)	40-42	38-42	37-40	34-38	35-39	25-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	18-22	20-24	28-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-3	3-4	3-5	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

5.Примерный тематический план знаний, умений, владения на каждом этапе спортивной подготовки

Требования	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Должен знать:						
-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактике вредных привычек	Х	Х				

-современное состояние, историю и тенденции развития хоккея на траве в мире, России, Ростовской области		X	X	X	X	X
-методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды		X	X	X	X	X
-закономерности формирования двигательных навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки			X	X	X	X
-систему и технологии подготовки хоккеистов					X	X
-основы техники и тактики хоккея на траве	X	X	X	X	X	
-правила игры в хоккей на траве и методику судейства матчей	X	X	X	X	X	X
Должен уметь:						
-составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма				X	X	X
-демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренных настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X	X
-выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований			X	X	X	X
-осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе хоккейной команды на должном уровне			X	X	X	X
-контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние				X	X	X
-обслуживать хоккейные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора				X	X	X
Владеть:						
-навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	X	X	X	X	X	X
-способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов хоккея на траве	X	X	X	X	X	X
-навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки			X	X	X	X
-способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе хоккейной команды на соответствующем качественном уровне			X	X	X	X
-навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности				X	X	X
-способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях			X	X	X	X

соревновательной деятельности должным образом						
-навыками обслуживания матчей по хоккею на траве в качестве полевого судьи, судьи-секретаря, судьи-секундометриста и судьи-информатора				X	X	X

5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное; подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

■ проведение праздников;
■ встречи со знаменитыми людьми;
■ экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
■ трудовые сборы и субботники.

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I.	**Профориентационная деятельность**		
1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня	Учебно-тренировочный график
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
II.	**Здоровье сбережение**		
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/ до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
III.	**Патриотическое воспитание спортсменов**		
1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты.	Учебно-тренировочный график
IV.	**Развитие творческого мышления**		
1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, Режим учебно-тренировочного процесса
V.	**Формирование здорового коллектива**		
1.	Регулярное; подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся	- торжественный прием вновь поступивших; - проводы выпускников; - просмотр соревнований и их обсуждение	Учебно-тренировочный график

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

В ГБУ ДО РО «СШОР № 9» проводится большая работа по разъяснению опасности применения допинга в спорте.

Цель этой работы - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных допинговых ловушек.

Беседы проводятся в стенах школы и на юношеских соревнованиях. При работе с детьми применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.

Сотрудники спортивной школы считают, что при работе с детьми важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов.

Антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся спортивной школы. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещённых субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению.

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1 - психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);

2 - наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил др.);

3 - анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические - пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4 - бета-блокаторы (анаприми́н (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);

5 - диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.).

Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что

улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость.

Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

7. ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Хоккей на траве как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1) знание терминологии, принятой в хоккее на траве;
2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею на траве.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на контрольных играх, школьных, городских и областных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводится семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Учебный план семинара по подготовке инструкторов и судей

Тема	Часы
Теоретические занятия:	**21**
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния хоккея	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
Методические занятия	**13**
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8

Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия	**12**
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
ИТОГО	**46**

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства организуются специальные семинары по подготовке общественных тренеров, инструкторов и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Примерный план тренерской, инструкторской и судейской практики

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
Тренерская практика:	X	X	X	X	X	X
-подача строевых команд и распоряжений	X	X	X	X	X	X
-разработка плана и проведение разминки	X	X	X	X	X	X
-разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-				
Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	X	X	X
-представление и руководство командой на соревнованиях	-	X	X	X	X	X
Судейская практика:	-	-	-	X	X	X
-разработка положения о соревнованиях	-	-	-	X	X	X
-выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	X	X	X
Выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	X	X	X
-выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	X	X	X

8. Медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоение значительных тренировочных нагрузок предполагает использование системы восстановительных мероприятий. Совокупность процессов, разворачивающихся в организме после окончания работы, принято называть восстановлением.

Закономерности восстановления основных биохимических процессов представлены в нижеприведенной таблице.

Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряжённой мышечной работы (О.М. Мирзоев):

Процессы	Время восстановления
Восстановление кислородного запаса в организме	10-15 с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах	2-3 мин
Оплата алактатного кислородного долга	3-5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5-1,5 ч
Оплата лактатного кислородного долга	0,5-1,5 ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48 ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12-48 ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и структурных белков	12-72 ч

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся па четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Однако в спортивной школе тренер управляет состоянием спортсменов, снимает эмоциональное напряжение и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Поэтому в программу включен подробный перечень средств коррекции состояния игроков для восстановления их работоспособности.

Особое значение в процессе подготовки спортсменов имеет определение психической совместимости игроков в команде. Это помогает тренеру гасить конфликты, создавать рабочую атмосферу, направлять энергию конфликтности на основное дело.

Гигиенические средства восстановления - режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает два уровня.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями, в основу которых положен принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Передозировка физиотерапевтических процедур

приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 -2-х раз в неделю.

Медико-биологические средства второго уровня назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Они используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах при сокращенных межигровых интервалах.

В современном хоккее на траве в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Восстановительные мероприятия осуществляются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Средства и мероприятия восстановления подразделяются на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа, годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановливают благоприятный психологический фон, снижают психическое утомление. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена:

аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Важное значение имеют организация благоприятных внешних условий и факторов, создание положительного эмоционального фона, формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам и соревнованиям, мотивация на успех.

III. Система контроля

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;
   - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
   -повысить уровень физической подготовленности;
   - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
   - овладеть основами техники по виду спорта хоккей на траве;
   - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
   - укрепление здоровья спортсменов;
   - соблюдать антидопинговые правила;
   - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей на траве;
   - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы:

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
   - повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
   - изучить правила безопасного при занятиях спортом хоккей на траве и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
   - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта хоккей на траве;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей на траве;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- .изучить и соблюдать антидопинговые правила;
- - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на 1 и 2 году;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня начиная с 3 года;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасного при занятиях спортом хоккей на траве и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказание 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты в соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивны разряд»;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- показывать результаты в соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России»;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На основании календарного плана спортивно-массовых мероприятий Организация направляет и обеспечивает спортсменов и тренеров и для участия в соревнованиях различного уровня:

- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в Школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта хоккей на траве допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки «хоккей на траве»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации:

1. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			5,8	6	5,4	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			145	143	150	145
1.3.	Челночный бег 10х5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25
1.4.	Вис на согнутых	с	не менее		не менее	

	руках		13	9	15	12
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Челночный бег 10х5 м	с	не более	
			19	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	165
1.4.	Бег 1500 м с высокого старта	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	

			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180м	с	не более	
			39,2	43,2-
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Бег 2000 м (с высокого старта)	мин, с	не более	
			9.20	11.50
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

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

V. Рабочая программа

В плане-схеме годичного цикла подготовки группы должны отражены общая нагрузка, выраженная в %, часах, и распределение ее по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, ТТП и т.д.).

В таблицах приведены цифровые данные общей годовой нагрузки в часах и ее распределение по периодам и видам подготовки. Однако, при составлении плана-схемы подготовки для каждой отдельной группы, тренер должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности занимающихся. Полученные тренером показатели по видам подготовок не совпадут с цифровыми данными, приведенными в таблицах, так как они производное иных данных.

Учитывая это отличие, все планы названы примерными. Но суммарные числа показателей по всем разделам подготовки, выраженные в количестве %, часов, занятий, должны совпадать и соответствовать общей тренировочной годовой нагрузке.

1.Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «хоккей на траве»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условия обозначения:

3 - значительное влияния;

2 - среднее влияния;

1- незначительное влияние.

Двигательные способности	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Скоростные способности	X		X	X		X
Силовые способности		X		X	X	X
Координационные способности	X	X	X			
Выносливость		X		X	X	X
Гибкость	X		X		X	

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется средствами других видов спорта.

Строевые упражнения: строевые команды, перестроения, повороты, движения строем, остановки и т.п.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи. туловища, упражнения для ног, упражнения в парах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами на месте и в движении, в парах с передачами, упражнения с гантелями, со скакалкой, с мячами разных размеров.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на руках с помощью партнера, с опорой о стену, комбинации упражнений, упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения.:
Бег: бег с ускорениями до 30-40 м, повторный бег 3-4 раза по 50-60 м, эстафетный бег до 100 м этапами, бег от 100 до 200 м с препятствиями, челночный бег, кроссовый бег.
Прыжки: в длину с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратные прыжки с места, прыжки с места и с разбега.
Метание: метание теннисного мяча, метание мяча в цель, толкание ядра до 4 кг, метание гранаты.

Спортивные игры: гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, подвижные игры и эстафеты, плавание, игры в воде с мячом.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: бег на 5. 10, 15 м по сигналу из различных исходных положений, различные виды «короткого» челночного бега, с набивными мячами в руках, бег в колонне по одному с выполнением определенных заданий по сигналу, то же, но в парах и тропках, с различным количеством сигналов, специальные эстафеты с выполнением заданий в различных сочетаниях и с преодолением препятствий. Ускорения под уклон 3-5°, обводка препятствий, переменный бег на дистанции 100-150 м. То же с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель, серии ударов или бросков по воротам с места и т.п.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания, с отягощениями, серии прыжков на одной и двух ногах, то же с отягощением, с преодолением препятствий, напрыгивание на гимнастические маты, прыжки опорные, со скакалкой, бег по крутым склонам, по песку, по лестнице, броски утяжеленного или набивного мяча клюшкой на дальность. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения.

Упражнения, для развития выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же с ведением мяча, переменный бег, кроссы с переменной скоростью, многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, игровые упражнения большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным численным составом, игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с. интервалы отдыха 1-2 мин., число 5-6 раз, отдых между сериями 8-1.2 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости: жонглирование мячом на месте и в движении. с выполнением различных упражнений, по сигналу, в парах, тройках, индийский дриблинг, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями, эстафеты с элементами акробатики, кувырки с клюшкой в руках, броски мяча с заданной траекторией в заданную цель.

Упражнения для развития гибкости: выполнение маховых движений руками и ногами с большой амплитудой, с отягощениями, шпагат, полушпагат, выпады, мост, вращения туловища, «стретчинг», упражнения с клюшкой и партнером.

4. Техническая и тактическая подготовка спортсменов-хоккеистов

Техническая подготовка направлена на обучение хоккеистов всему многообразию технических приемов хоккея на траве, прочному овладению ими и дальнейшему совершенствованию. Она включает в себя также и овладение техникой выполнения тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. Достигнутая техническая подготовленность должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий хоккеистов в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Хорошая техническая подготовка – залог успешных тактических действий.

Тактическая подготовка хоккеиста – это изучение и дальнейшее совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в ходе матча, а также развитие способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Система тактической подготовки включает в себя формы индивидуальной, групповой и командной тактической деятельности. В нее также включаются и специальные теоретические занятия, проводимые с отдельными игроками, линиями и командой в целом.

V. Рабочая программа

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

Примерный план -схема цикла подготовки в группах
начальной подготовки 1 года

Периоды	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	Всего

	Месяцы												за год
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество тренировочных часов	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312
Общая физическая подготовка	7	6	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7	78
Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	62
Техническая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	10	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	38
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)			1	1	1	1	1	2	1	1	1		10

Группы: НП-1

<table>
<tr><td colspan="3">Техническая подготовка</td></tr>
<tr><td colspan="2">Техника игры полевых игроков</td><td>Техника игры вратаря</td></tr>
<tr><td>Вид техники</td><td>Упражнения</td><td rowspan="6">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. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.</td></tr>
<tr><td>Техника передвижения</td><td>Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Техника владения клюшкой и мячом</td><td>Техника нападения</td></tr>
<tr><td>Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Индийский дриблинг (широкий и короткий). Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающими и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.</td></tr>
<tr><td>Техника защиты</td></tr>
<tr><td colspan="2">Отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.</td></tr>
</table>

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	*Упражнения*	Обучение и

Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	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
	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 мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, тира 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.	

2. Примерный план-схема цикла подготовки в группах начальной подготовки 2-3 года

Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество тренировочных часов	34	32	34	36	34	34	36	36	34	36	34	36	416
Общая физическая подготовка	5	5	5	6	4	4	6	6	5	6	5	6	63
Специальная физическая подготовка)	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	104
Техническая подготовка	14	12	14	12	12	13	13	13	12	14	14	15	158
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	67
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика				2	2	2	2	2	2				12
Медицинские, медико-биологи-ческие, восста-новительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

Группа НП 2-3

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
Вид техники	*Упражнения*	Совершенствование техники принятия
Техника	Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста	

передвижения	и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.	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 стопке. Остановка мяча рукой, клюшкой, ногами. Отбивание мяча клюшкой и ногами. Обучение выбиванию мяча в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.
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. Совершенствование толчка мяча. Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны. Совершенствование выполнения щелчка. Выполнение прямого удара и «заметающего» удара. Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) -туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.	
	Техника защиты	
	Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны.	

Тактическая подготовка

Группы: НП-2-3		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	*Упражнения*	Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника. Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками. Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	
	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действии. 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 нарах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2х 1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачам 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 в защите	Индивидуальные действия	
	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.	
	Групповые действия	
	Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и грех нападающих. Изучение основных	

	обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	

Примерный план -схема цикла подготовки в группах тренировочного этапа 1-2 года(этапа спортивной специализации, начальная специализация)

Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество тренировочных часов	50	48	54	52	52	52	52	54	52	52	52	54	624
Общая физическая подготовка	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Специальная физическая подготовка	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	143
Техническая подготовка	18	18	19	20	20	20	20	20	20	19	18	19	231
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	10	8	8	8	8	10	8	8	8	8	100
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	25

Группы: ТЭ-1,2

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
Вид техники	*Упражнения*	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 пришагать основную стойку после выполнения акробатических
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. 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. 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».	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 опускание на одно колено. Обучение техники падений на правый и левый бок. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.
	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.	

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	*Упражнения*	Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника 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
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 Я 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	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.
	Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие троков 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 пли 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 партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «треугольник», «смена мест». Переключение, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля, вблизи круга удара. Взаимодействие в обороне при розыгрыше противником комбинаций в «стандартных положениях». Взаимодействие защитников и вратаря.	
	Командные действия	
	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.	

Примерный план-схема цикла подготовки в группах тренировочного этапа 3 годов (этапа спортивной специализации, период углубленной специализации)

Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	58	56	62	62	60	60	62	62	61	61	60	64	728
Общая	10	10	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	116

физическая подготовка													
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	22	22	23	23	23	23	23	22	22	22	22	23	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	9	10	116
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	29
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2		3	2	1	2	2	3	3	3	3	5	29

Группа ТЭ-3

<table>
<tr><td colspan="3">Техническая подготовка</td></tr>
<tr><td colspan="2">Техника игры полевых игроков</td><td>Техника игры вратаря</td></tr>
<tr><td>Вид техники</td><td>Упражнения</td><td rowspan="3">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 падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений.</td></tr>
<tr><td>Техника передвижения</td><td>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 исследующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Техника владения клюшкой и мячом</td><td>Техника нападения</td></tr>
<tr><td>Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение 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, темна 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.</td></tr>
</table>

	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 быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления. в ситуациях, приближенных к игровым.	Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Совершенствование техники владения клюшкой. Развитие умения выполняй, действии 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.
	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.	

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	*Упражнения*	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
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	
	Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание 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.	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 на перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения Совершенствование игрового мышления с помощью спортивных игр. Организация атаки.
	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 игры в защите	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. Противодействие розыгрышу стандартных положений (штрафной 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.	

5. Примерный план-схема цикла подготовки в группах тренировочного этапа 4-5 годов (этапа спортивной специализации, период углубленной специализации)

Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	62	60	67	66	64	65	66	66	66	65	64	69	780
Общая физическая подготовка	8	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	16	16	14	14	14	14	16	20	180
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	23	265
Тактическая,	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	140

теоретическая, психологическая подготовка													
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	8	8	8	6	6	6	78
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	5	4		1	2	2	2	3			23

Группы: ТЭ-4,5

<table>
<tr><td colspan="3">Техническая подготовка</td></tr>
<tr><td colspan="2">Техника игры полевых игроков</td><td>Техника игры вратаря</td></tr>
<tr><td>Вид техники</td><td>Упражнения</td><td rowspan="3">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 высоко летящих мячей. Совершенствование техники отбивания летящих 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.</td></tr>
<tr><td>Техника передвижения</td><td>Совершенствование изученных способов передвижения.
Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Техника владения клюшкой и мячом</td><td>Техника нападения</td></tr>
<tr><td>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 быстроте выполнения подготовительных действий.
Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча.
Совершенствование выполнения подкидки.
Совершенствование техники ударов: «заметающего», удара ребром клюшки, прямого удара: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, в одно, два касания и после выполнения ведения, обводки.</td></tr>
</table>

	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 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 быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Остановка при встречном и параллельном движении игрока. 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.	Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).
	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.	

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	*Упражнения*	Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	
	Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание», целесообразное ведение и обвод-ка соперника, рациональные передачи, эффек-тивные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональ-ной опеке, в игровых ситуациях при соотноше-нии числа нападающих и защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгры-вания (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.	Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Взаимодействие с игроками в 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.
	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 игры в защите	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.	

План-схема цикла подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства (примерное распределение программного материала)

Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего за год
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Количество тренировочных часов	83	80	89	88	86	86	88	89	87	87	86	91	1040

Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	104
Специальная физическая подготовка	18	18	18	17	17	17	16	17	18	18	18	16	208
Техническая подготовка	33	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	31	364
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	16	17	18	18	18	18	18	18	17	16	17	208
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	6	11	11	12	12	12	12	12	11	10	10	125
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		1	4	3	1	1	4	4		2	3	8	31

Группы: ССМ

<table>
<tr><td colspan="3">Техническая подготовка</td></tr>
<tr><td colspan="2">Техника игры полевых игроков</td><td>Техника игры вратаря</td></tr>
<tr><td>Вид техники</td><td>Упражнения</td><td rowspan="5">Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций. Совершенствование техники перемещения в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способам! в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.</td></tr>
<tr><td>Техника передвижения</td><td>Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, липом, боком, спиной вперед. Бег с изменением направления и преодолением препятствий. Челночный бег.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Техника владения клюшкой и мячом</td><td>Техника нападения</td></tr>
<tr><td>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, выполнял, приемы без длительной предварительной подготовки. Совершенствование выполнения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, при активном сопротивлении соперников.</td></tr>
<tr><td>Техника защиты</td></tr>
<tr><td colspan="2">Совершенствование различных способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td colspan="3">Тактическая подготовка</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тактика игры полевых игроков</td><td>Тактика игры вратаря</td></tr>
<tr><td>Вид тактики</td><td>Упражнения</td><td rowspan="8">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 соперника.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Тактика игры в нападении</td><td>Индивидуальные действия</td></tr>
<tr><td>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.</td></tr>
<tr><td>Групповые действия</td></tr>
<tr><td>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.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Тактика игры в защите</td><td>Командные действия</td></tr>
<tr><td>Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, силный и прицельный удар по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях.</td></tr>
<tr><td>Индивидуальные действия</td></tr>
<tr><td>Совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функ-ций 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</td></tr>
<tr><td rowspan="4"></td><td>Групповые действия</td></tr>
<tr><td>Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты.</td></tr>
<tr><td>Командные действия</td></tr>
<tr><td>Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.</td></tr>
</table>

План-схема цикла подготовки в группах высшего спортивного мастерства

Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		
	Месяцы												
Программный материал	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего за год
Количество тренировочных часов	108	104	116	114	112	112	114	116	113	113	112	118	1352
Общая физическая подготовка	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	122

Специальная физическая подготовка	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23	23	270
Техническая подготовка	29	26	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	338
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	28	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	379
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	15	16	16	16	17	17	16	16	15	15	15	189
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)		2	5	5	3	3	5	8	5	5	4	9	54

(примерное распределение программного материала)

Группы: ВСМ

<table>
<tr><td colspan="3">Техническая подготовка</td></tr>
<tr><td colspan="2">Техника игры полевых игроков</td><td>Техника игры вратаря</td></tr>
<tr><td>Вид техники</td><td>Упражнения</td><td rowspan="5">Совершенство ванне 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 активного прессинга нападающих. Совершенствование техники обманных движений.</td></tr>
<tr><td>Техника передвижения</td><td>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.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Техника владения клюшкой и мячом</td><td>Техника нападения</td></tr>
<tr><td>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.</td></tr>
<tr><td>Техника защиты</td></tr>
<tr><td></td><td>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</td></tr>
</table>

	различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психической состоянии (волнение, страх и т.п.), 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.	

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	*Упражнения*	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.
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 в подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок». Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников.	
	Групповые действия	
	Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «передай - откройся», «скрестный выход». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. 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.	

2. Рабочая программа тренера-преподавателя по хоккею на траве

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе методических положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки хоккеистов на траве к максимальным достижениям. Причем этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена.

Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки игрока на разных этапах. В хоккее на траве индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Достижение высшего спортивного мастерства предполагает освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов спортсменов. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку.

В хоккее на траве игрока высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач на всех этапах многолетней спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. На этапе специализации происходит дифференциация подготовки, и такой подход становится малоэффективным. Необходимо

использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в хоккее на траве. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития игроков и модели спортсмена высокой квалификации.

Следует пользоваться специальным, пригодным для определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в приближенном к соревновательному режиму.

Строить подготовку спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их развитию, давая нагрузки специальной направленности. Процесс подготовки спортсменов включает несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Главной отличительной характеристикой служат возраст и уровень подготовленности спортсменов, находящихся на конкретном этапе подготовки.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств, общие для всех детей и подростков.

Период (лет)	Физические качества						
	силовые	скоростные	Скоростно-силовые	выносливость			ловкость
				общая	скоростная	силовая	
Мальчики (юноши)							
10-11							++
11-12							++++
12-13			++	++		++	++
13-14		+++	++		++		
14-15	+++	++	+++	+++	++		
15-16	++					+++	
16-17	++++						
17-18							

Примечание. Темпы прироста обозначены следующим образом:
Наиболее высокие - ++++;
Высокие - +++;
Умеренно высокие - ++;
Замедленные – пустые клетки.

Поэтому важно, учитывая данные о сенситивных (наиболее благоприятных) периодах в развитии двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов в той мере, которая обеспечивает достижение успеха именно в хоккее на траве. Кроме того, у девочек и

мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физической кондиции. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Юные хоккеисты и хоккеистки во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, однако до 12-14 лет их функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально каждому и группе спортсменов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать спортсменов к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда спортсмены упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым амплуа значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые амплуа в команде.

Каждый игрок обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, выполнять удар и бросок, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный спортсмен овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные особенности, можно переходить к специализации по амплуа.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех спортсменов. Специализацию вратаря следует начинать со 2-го года подготовки на этапе специализации.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, макроциклов, мезоциклов и микроциклов)

Планирование годичного цикла тренировки осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки, в соответствии с закономерностями процесса развития спортивной формы, который имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации и временной утраты. При планировании тренировочного процесса в хоккее на траве подготовка строится на основе двух макроциклов. В первом макроцикле ставится задача создания функциональной основы для тренировки в течение года и участие в серии соревнований зимнего периода (индорхоккей). Второй макроцикл, продолжительность которого составляет 7-8 месяцев, включает 2-х месячный подготовительный период и 5-ти месячный соревновательный. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым общеподготовительным мезоциклом и относительно кратковременным специально- подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи базового мезоцикла - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого мезоцикла зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле. Приоритетное название мезоцикла - "базовый", хотя в практике

п сопос р тоиВ вым й н МС п оци

проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Контрольно-подготовительный мезоцикл направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный мезоцикл, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл - этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

1. «Втягивающий» мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.
2. Базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.
3. Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.
4. Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.
5. Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и

одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

6. Восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

На протяжении всего периода спортивной подготовки занимающиеся проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- изменение приоритетности общеподготовительных средств на специализированные;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- рост объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, более широкое использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Примерная структура макро-мезо и микроциклов в хоккее на траве

Макроциклы	Периоды	Мезоциклы		Микроциклы	
		тип	месяцы	тип	нагрузка
Первый макроцикл	Подготовительный	Втягивающий	Сентябрь	Втягивающий Втягивающий Базовый Восстановительный	Средняя Средняя Большая Малая
		Базовый	Октябрь	Базовый Базовый Базовый Восстановительный	Большая Значительная Большая Малая
		Контрольно-подготовительный	Ноябрь	Специализированный Модельный Специализированный Восстановительный	Большая Большая Значительная Малая
	Соревновательный	Соревновательный	Декабрь	Подводящий Соревновательный Подводящий Соревновательный	Средняя Большая Малая Большая
Второй	Подготовительный	Базовый	Январь	Базовый	Средняя

макроцикл				Базовый Базовый Восстановительный	Значительная Значительная Малая
		Контрольно-подготовительный	Февраль	Специализированный Модельный Подводящий	Большая Средняя Малая
		Предсоревнова-тельный	Февраль-март	Специализированный Модельный Подводящий	Большая Средняя Большая
	Соревновательный	Соревновательный	Март	Подводящий Соревновательный	Средняя Большая
	Соревновательный	Восстановительный	Апрель	Восстановительный Восстановительный Втягивающий	Малая Малая Средняя
		Предсоревновательный	Апрель-май	Базовый специализированный Модельный Подводящий	Большая Большая Средняя Малая
		Соревновательный	Май-июнь	Подводящий Соревновательный Подводящий Соревновательный	Средняя Большая Малая Большая
		Базовый	Июнь-июль	Восстановительный Базовый Базовый Восстановительный	Малая Большая Значительная Малая
		Соревновательный	Июль-август	Подводящий Соревновательный	Средняя Большая
	Переходный	Восстановительный	Август-сентябрь	Восстановительный Восстановительный Восстановительный Втягивающий	Малая Малая Малая Малая

Теоретическая подготовка

Путь к высокому спортивному мастерству лежит не только через двигательные умения и навыки, но и через знания. Поэтому теоретической подготовке учащихся Школы уделяется большое внимание. Планом предусматривается обучение теоретическим основам физической культуры и спорта с первого года обучения в группах начальной подготовки.

Теоретическая подготовка имеет прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и психической подготовки, обучению спортивной технике, тактике, совершенствованию спортивного мастерства в целом. Систематическое образование и самообразование, углубляющиеся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, содействуют формированию научного мировоззрения спортсмена. Приобретение теоретических знаний позволяет юным хоккеистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать основные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, способствует проявлению творчества па тренировках и во время соревнований, способствует соблюдению гигиенического режима.

Теоретический материал изучается во время бесед, рассказов, а также при чтении специальной литературы. Непосредственно в спортивной тренировке сообщение знаний происходит в процессе аргументации тренером тренировочных заданий, формирования осмысленного активного отношения к ним, управления ходом их реализации, анализа результатов выполнения.

Тематический материал по своему содержанию должен быть доступен занимающимся и учитывать их возрастные и образовательные особенности. Теоретическая подготовка в группах спортивного совершенствования сводится преимущественно к ознакомлению хоккеистов с закономерностями становления спортивной формы, особенностями подготовки к соревнованиям, грамотным ведением учета проделанной работы, 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 и тренировке дает более плодотворные результаты.

Примерный план по теоретической подготовке для каждого этапа и года обучения.

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенство - вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
	1 год	Свыше года	до 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Физическая культура и спорт в России	X	X	X	X	X	X
Хоккей на траве в Ростовской области, России и мире	X	X	X	X	X	X
Гигиенические занятия и навыки, режим дня, питание, закаливание	X	X	X	X	X	X
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся	-	-	X	X	X	X
Врачебный контроль и самоконтроль	-	-	X	X	X	X
Спортивный массаж и самомассаж	-	-	X	X	X	X
Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	X	X	X
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	X	X	X	X
Основы методики обучения и тренировки	-	-	X	X	X	X
Изучение и анализ техники игры	X	X	X	X	X	X
Изучение и анализ тактики игры	X	X	X	X	X	X
Нравственные и волевые качества личности спортсмена	X	X	X	X	X	X
Правила игры. Организация и проведение соревнований	X	X	X	X	X	X
Установка перед играми и разбор игр		X	X	X	X	X
Техника безопасности	X	X	-	-	-	-
Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь хоккеистов	X	X	X	-	-	-
Просмотр видеозаписей, игр	X	X	X	X	X	X

команд мастеров, учебных фильмов и т.п.						

Рекомендации по организации психологической подготовки

В современном спорте одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки, способствующей созданию такого состояния, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам - неуверенности в своих силах, страху перед возможным поражением, скованности, перевозбуждению и т.д.

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

Общая психологическая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание высокой нравственности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
-совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а так же творческого воображения, выдержки и самообладания;
-совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
-обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
-адаптацию к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в учебных группах должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
-создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

Основными методическими приемами при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и

осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» относятся реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей на траве», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы

В хоккее на траве происходят изменения, связанные с созданием новых моделей инвентаря, оборудования, экипировки и т.д. Прогресс в этой важной

сфере способствует изменениям в технике выполнения соревновательных упражнений, направленному совершенствованию методики тренировки, ускорению роста спортивного мастерства и снижению травматизма. Адекватное материально-техническое обеспечение позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса и реализацию спортивно-технического мастерства спортсменов в соревновательной деятельности.

К каждому этапу спортивной подготовки необходимо подготовить для спортсменов соответствующую экипировку.

На каждом этапе спортивной подготовки занятия проходят на хоккейном поле и спортивном зале, хоккейное поле и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование необходимые для занятий хоккеем на траве.

- наличие игрового поля для хоккея на траве;
- 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 № 61238), с изменениями, , внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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.	Стойки (конус) для обводки	штук	24
15.	Табло счета (электронное)	штук	1
16.	Тумба разновысотная для развития прыгучести	комплект	3

Таблица №2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

2.Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей на траве», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

- Для непрерывного профессионального образования тренеров-преподавателей Организации, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели проходят повышение квалификации не реже одного раза в пять лет.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. - Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
2. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта (Текст): монография/ В.П.губа. – М.: Советский спорт, 2008
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: «Физкультура и спорт», 1981.

4.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография (текст): В.Б. Иссурин. – М.:Советский спорт, 2010. («Спорт без границ»).

5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: «Терра-Спорт», 2000.

6.Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.

7.Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005.

8.Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте. – М.:Советский спорт, 2011.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я.Набатниковой). - М.: «Физкультура и спорт», 1982.

10.Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте. – Л.: Наука, 1988.

11. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты учеб.-метод. пособие. –М.: Советский спорт, 2005

12.Современная система спортивной подготовки (Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шуетина). - М.: Издательство САМ, 1995.

13.Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010.

14.Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка ФХТР. - М., 2000.

15.Федотова Е.В., Громаков В.С. Технико-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Методические рекомендации. - М., 1999.

16.Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.

17.Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.

18.Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.

19.Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. –Казань: «ЛогосЦентр», 2007

20.Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС,2005. (Азбука спорта).

Перечень интернет-ресурсов:

1. www.minsport.gov.ru http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации

2. www. Fieldhockey.ru – Федерация хоккея на траве России

3.do.cntd.ru>document/499015157