

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДИНАМО»
(ГАУ ДО РСШОР «ДИНАМО»)

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 12
от « 31 » апреля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО «РСШОР «Динамо»

Р.Р.Насыров
Пр. № 165 от 4 » мая 2023 г.

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)

г. Казань, 2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве» ГАУ ДО «РСШОР «Динамо» (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 Минюсте 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

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября.

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

Занимающиеся групп начальной подготовки и учебно-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-преподавателем, что является важной частью учебно-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 учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям и принимая в них участие.

Учебно-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 учебно-тренировочного процесса является тренировочное занятие – астрономический час (60 минут).

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание - 19 часов, для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 20.00 час, для спортсменов старше 18 лет не позднее 20.30. 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 ГАУ ДО «РСШОР «Динамо» на этапах спортивной многолетней подготовки установлена следующая продолжительность подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих учебно-спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	6

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, учебно-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 (педагогического 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.

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

Объем программы – спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ГАУ ДО «РСШОР «Динамо» 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 учебно-тренировочной нагрузки обучающихся.

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

- 1 этап начальной подготовки - продолжительностью до 3-х лет;
- 2 этап учебно-тренировочный - продолжительностью до 5 лет;
- 3 этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- 4 этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие справку от 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 учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Учебно-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 учебно-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, состоящих в списках сборной команды России и имеющих разряд не менее 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		Учебно-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;
- Учебно-тренировочный этап, далее УТ;
- Этап совершенствования спортивного мастерства, далее ССМ;
- Этап высшего спортивного мастерства, далее ВСМ.

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

Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность их 60-180 минут. Структура – трехчастная:

- вводно-подготовительная часть учебно-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 учебно-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.

Учебно-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 учебно-тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и

недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером-преподавателем совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений.

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 учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, 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.

Учебно-тренировочные сборы - это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 учебно-тренировочных занятия и осуществляемый в специально созданных условиях. Они служат для концентрации учебно-тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью учебно-тренировочные сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные. Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- восстановительные учебно-тренировочные сборы;
- 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 учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-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-преподаватель 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 учебно-тренировочной работы иной направленности. Направленность двигательных заданий в основной части занятия представлена в таблице.

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

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

2) Для обеспечения круглогодичное спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 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		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше	до трех	свыше	

		года	лет	трех лет	терства	
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-преподаватель 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 УТ, 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 УТ, ССМ, ВСМ является первенство ПФО и Республики Татарстан 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 Республики Татарстан, 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-преподавателей будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-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; тренерско-преподавательская и судейская практика; медицинский 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 учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6	10-12	15-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка (%)	23-29	22-27	15-22	18-21	12-17	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-13	8-13	10-21	12-22	14-24	16-23
3.	Участие в соревнованиях (соревновательная подготовка) (%)	-	0-3	3-7	5-12	5-14	6-16
4.	Техническая подготовка (%)	37-42	36-43	25-36	23-36	20-38	18-31
5.	Тактическая подготовка (%)	6-11	8-13	12-18	14-19	14-21	18-24
	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	3-6	4-7	5-8	5-8
	Интегральная подготовка (%)	3-8	6-11	6-10	6-10	6-10	6-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, (тестирование и контроль) (%)	2-5	2-6	3-6	4-8	5-9	8-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Требования	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТ		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	X	X				
-современное состояние, историю и тенденции развития хоккея на траве в мире, России, Республики Татарстан		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				X	X	X

спортивную подготовленность и психическое состояние						
-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 тренерско-преподавательские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			X	X	X	X
-навыками обслуживания матчей по хоккею на траве в качестве полевого судьи, судьи-секретаря, судьи-секундометриста и судьи-информатора				X	X	X

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.

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 учебно-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:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное; подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи с титулованными игроками;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятий	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь, май	Тренеры	7-8 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Инструкторы-методисты Тренеры	11-14 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Зам.директора, Инструктора-методисты Тренеры	8-14 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника(по группам)	25-27 декабря	Тренеры	8-14 лет
6	Размещение на сайте спортивной школы информации о школе и достижениях занимающихся	В течение года	Инструктора-методисты	
7	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Инструктора-методисты Тренеры	11-14 лет

8	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	Инструктора-методисты Тренеры	11-14 лет
9	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Инструктора-методисты Тренеры	11-14 лет
10	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» конкурс рисунков	Февраль, Март	Инструктора-методисты Тренеры	
11	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я – спортивная семья	В течение года	Тренеры	8 лет
12	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Тренеры	От 8 лет
13	Тематические беседы «Допинг и спорт»	В течение года	Тренеры	От 10
14	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: «Ущерб здоровью наносимый табаком» Жизнь прекрасна без наркотиков» «Спайсы в чем вред, отличие от курения» «Умеешь ли ты решить свои проблемы» «Алкоголь и спорт» «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» Вредные сайты интернета «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде «Пристрастия, уносящие жизнь» «Уголовная ответственность в 14 лет» «Мир и терроризм»	В течение года	Тренеры	9-18 лет

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

В ГАУ ДО «РСШОР «Динамо» 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.

На начальном этапе подготовки юных хоккеистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

Антидопинговые мероприятия с обучающимися последующих этапов направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе со спортсменами широко применяется, разработанные и рекомендуемые Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» онлайн курсы обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице.

При заполнении данного раздела необходимо использовать, в том числе, данные следующих источников: статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2021 № 893 «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»; использовать сайты <https://rusada.ru>, <https://course.rusada.ru>

Таблица – Примерный 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	Занятия желательно проводить в форме беседы группой обучающихся. Ознакомление с Антидопинговыми правилами: 1. Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».	май-июнь; октябрь-февраль	Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. На освоение тем отводится по одному часу учебного времени.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятия желательно проводить в форме беседы небольшой группой обучающихся (не более трех человек одного пола). 1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения. 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови.	1 занятие один-два месяца; пятый год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала предыдущего учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу.

			При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить в форме беседы с небольшой группой обучающихся (не более трех человек); на этапе высшего спортивного мастерства – форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом. 1. Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). 2. Список запрещенных препаратов и методов. 3. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов. 4. Терапевтическое использование (ТИ). 5. Биологический паспорт. 6. Правила внесения данных в систему АДАМС. 7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. 8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. 9. Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. 10. Санкции.	2 занятия в месяц в течение учебного года	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала предыдущего учебного года. Время беседы на этапе совершенствования спортивного мастерства 60-80 мин; на этапе высшего спортивного мастерства – подбирается индивидуально в зависимости от уровня спортивной квалификации обучающегося. При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий с обучающимися этапа совершенствования спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА. При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий с обучающимися этапа высшего спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WA. В конце каждой квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам. Учебное время на освоение каждой темы тренер-преподаватель планирует самостоятельно, учитывая уровень спортивной квалификации обучающихся.

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя 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-преподавателя.

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

1. Составление положения о проведении соревнований на первенстве Республики Татарстан по хоккею на траве.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
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, республиканских и всероссийских соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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 учебно-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 хоккеем 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 оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей на траве»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты в соответствии с присвоением спортивного разряда «первый спортивный 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 соответствии с присвоением 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-преподавателей 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 учебно-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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в Школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- 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-преподавателя по виду спорта хоккей на траве допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя (тренера) 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 физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

Развиваемые физическо-качества	Контрольные упражнения (тесты)								
	Юноши						Девушки		
	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года
Общая физическая подготовка	Бег 30 м						Бег 30 м		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	5,6 5,7 5,8	5,2 5,3 5,4	5,1 5,2 5,3	5,8 5,9 6,0	5,4 5,5 5,6	5,3 5,4 5,5			
	Челночный бег 10 x 5м						Челночный бег 10 x 5м		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	23,0 24,0 25,0	18,0 19,0 20,0	17,0 18,0 19,0	28,0 29,0 30,0	23,0 24,0 25,0	18,0 19,0 20,0			
	Прыжок в длину						Прыжок в длину		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	150 147 145	155 152 150	170 165 160	147 145 143	150 147 145	160 158 155			

Вис на согнутых руках			Вис на согнутых руках		
«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
15 14 13	16 15 14	17 16 15	11 10 9	12 11 10	14 13 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»

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	1 года	2 года		1 года	2 года	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м.			Бег 30 м.		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	
	5,0 5,1 5,2	4,8 4,9 5,0		5,2 5,3 5,4	5,1 5,2 5,3	
	Челночный бег 10х5м			Челночный бег 10х5м		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	
	17,0 18,0 19,0	15,0 16,0 17,0		18,0 19,0 20,0	16,0 17,0 18,0	
	Прыжок в длину			Прыжок в длину		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	
	180 175 170	182 180 175		175 170 165	180 175 170	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	
	25 23 22	27 25 24		20 18 15	23 20 19	
	Бег на 1500 м.			Бег на 1500м		
	«5» 7 мин 30 с	«5» 7 мин 10 с		«5» 8 мин 10 с	«5» 8 мин 00 с	
	«4» 7 мин 40 с	«4» 7 мин 20 с		«4» 8 мин 20 с	«4» 8 мин 10 с	
	«3» 7 мин 55 с	«3» 7 мин 35 с		«3» 8 мин 35 с	«3» 8 мин 25 с	
	Вис на согнутых руках			Вис на согнутых руках		
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	
	20 19 18	21 20 19		14 13 12	15 14 13	

Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе 3-4-5 года (этап спортивной специализации)

Развиваемые физиче-ские качества	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	3 года	4 года	5 года	3 года	4 года	5 года
Общая физическая подготовка	Бег 30 м.			Бег 30 м.		
	«5» «4» «3» 4,6 4,7 4,8	«5» «4» «3» 4,5 4,6 4,7	«5» «4» «3» 4,4 4,5 4,6	«5» «4» «3» 5,0 5,1 5,2	«5» «4» «3» 4,8 4,9 5,0	«5» «4» «3» 4,6 4,7 4,8
	Челночный бег 10х5м			Челночный бег 10х5м		
	«5» «4» «3» 14,0 15,0 16,0	«5» «4» «3» 13,0 14,0 15,0	«5» «4» «3» 12,0 13,0 14,0	«5» «4» «3» 15,0 16,0 17,0	«5» «4» «3» 14,0 15,0 16,0	«5» «4» «3» 13,0 14,0 15,0
	Прыжок в длину			Прыжок в длину		
	«5» «4» «3» 185 182 180	«5» «4» «3» 200 190 185	«5» «4» «3» 205 195 190	«5» «4» «3» 185 178 172	«5» «4» «3» 195 185 175	«5» «4» «3» 200 190 180
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	«5» «4» «3» 28 27 26	«5» «4» «3» 30 29 28	«5» «4» «3» 32 31 30	«5» «4» «3» 22 21 20	«5» «4» «3» 24 23 22	«5» «4» «3» 26 25 24
	Бег на 1500 м.			Бег на 1500м		
	«5» 7 мин 05 с	«5» 7 мин 00 с	«5» 6 мин 55 с	«5» 7 мин 55 с	«5» 7 мин 50 с	«5» 7 мин 45 с
	«4» 7 мин 15 с	«4» 7 мин 10 с	«4» 7 мин 05 с	«4» 8 мин 05 с	«4» 8 мин 00 с	«4» 7 мин 55 с
	«3» 7 мин 30 с	«3» 7 мин 25 с	«3» 7 мин 20 с	«3» 8 мин 20 с	«3» 8 мин 15 с	«3» 8 мин 10 с

Вис на согнутых руках									Вис на согнутых руках								
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
22	21	20	23	22	21	24	23	22	16	15	14	17	16	15	18	17	16
Уровень спортивной квалификации																	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)									Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)									Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».								

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации)

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)							
	Юноши				Девушки			
	1 года		2 года		1 года		2 года	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м.				Бег 30 м.			
	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	
	4,3 4,4 4,5		4,2 4,3 4,4		4,8 4,9 5,0		4,7 4,8 4,9	
	Челночный бег 180м				Челночный бег 180м			
	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	
	37,2 38,2 39,2		36,2 37,2 38,2		43,0 43,1 43,2		42,7 42,9 43,0	
	Прыжок в длину				Прыжок в длину			
	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	
	220 210 200		220 215 210		205 192 185		210 195 187	
	Пятикратный прыжок				Пятикратный прыжок			
	«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»		«5» «4» «3»	
	11,9 11,8 11,7		12,9 12,8 12,7		11,0 10,5 10,0		11,5 11,0 10,5	
	Бег на 2000 м.				Бег на 2000 м.			
	«5» 9 мин 00 с		«5» 8 мин 50 с		«5» 11 мин 30 с		«5» 11 мин 20 с	

«4» 9 мин 10 с	«4» 9 мин 00 с	«4» 11 мин 40 с	«4» 11 мин 30 с
«3» 9 мин 20 с	«3» 9 мин 10 с	«3» 11 мин 50 с	«3» 11 мин 40 с
Вис на согнутых руках		Вис на согнутых руках	
«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
37 36 35	38 37 36	19 18 16	20 19 18
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства (этап спортивной специализации)

Развиваемые физич-е качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 года	2 года	1 года	2 года
Общая физическая подготовка	Бег 30 м.		Бег 30 м.	
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	4,2 4,3 4,4	4,1 4,2 4,3	4,7 4,8 4,9	4,6 4,7 4,8
	Челночный бег 180м		Челночный бег 180м	
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	36,8 37,0 37,4	36,6 36,8 37,0	38,6 38,8 40,0	38,4 38,6 38,8
	Прыжок в длину		Прыжок в длину	
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	235 232 230	237 235 232	207 193 190	212 207 193
	Пятерной прыжок		Пятерной прыжок	
	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	13,6 13,3 13,0	14,0 13,6 13,3	11,8 11,5 11,0	12,0 11,8 11,5
	Бег на 2000 м.		Бег на 2000 м.	
	«5» 8 мин 30 с	«5» 8 мин 20 с	«5» 11 мин 00 с	«5» 10 мин 50 с
	«4» 8 мин 40 с	«4» 8 мин 30 с	«4» 11 мин 10 с	«4» 11 мин 00 с
	«3» 8 мин 50 с	«3» 8 мин 40 с	«3» 11 мин 20 с	«3» 11 мин 10 с
	Вис на согнутых руках		Вис на согнутых руках	

«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
47 45 43	48 47 45	24 22 20	25 24 22
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа

В плане-схеме годовичного 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-преподаватель должен исходить из своих данных: количество и сроки соревнований в году, задачи, которые необходимо решить, и возможности занимающихся. Полученные тренером-преподавателем 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 учебно-тренировочной годовой нагрузке.

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					ССМ	ВСМ
	НП		УТ				
	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	

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, перекувырки, 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.

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 тройках, 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.

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.

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

Группы: НП-1

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
<i>Вид техники</i>	<i>Упражнения</i>	Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом - выполнение упражнения (например, выпад влево - основная стойка). Остановка и отбивание мяча, посланного тренером-преподавателем. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.
Техника передвижения	Посадка (стойка) хоккеиста. Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед.	
Техника владения клюшкой и мячом	<i>Техника нападения</i>	
	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.	
	<i>Техника защиты</i>	
	Отбор мяча с остановкой и выбиванием. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, положенной на землю.	

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
<i>Вид тактики</i>	<i>Упражнения</i>	Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх
Тактика игры в нападении	<i>Индивидуальные действия</i>	
	Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.	
	<i>Групповые действия</i>	
	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	<i>Индивидуальные действия</i>	
	Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.	
	<i>Групповые действия</i>	
	Умение подстраховывать партнера.	

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

Группа НП-2-3

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
<i>Вид техники</i>	<i>Упражнения</i>	
Техника передвижения	Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Кувырки с последующим быстрым вставанием.	Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней. Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.
Техника владения клюшкой и мячом	<i>Техника нападения</i>	Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке.
	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.	Остановка мяча рукой, клюшкой, ногами. Отбивание мяча клюшкой и ногами. Обучение выбиванию мяча в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.
	<i>Техника защиты</i>	
	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
<i>Вид тактики</i>	<i>Упражнения</i>	
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке противника.
	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.	Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками.
	Групповые действия	Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
	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 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу	

	с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	
Тактика игры в защите	Индивидуальные действия	
	Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.	
	Групповые действия	
	Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.	

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

Группы: УТ-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 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
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».	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	
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	Совершенствование техники перемещений в основной стойке. Техника Обучения и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Указания партнерам по обороне о занятии правильной позиции при розыгрыше стандартных положений вблизи круга удара. Игра на выходах из ворот. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.
	Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника - добивание мяча, отскочившего от вратаря.	
	Групповые действия	
	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Взаимодействие в тройках: «треугольник», «смена мест». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча от ворот, из-за боковой, свободный удар, угловой удар). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.	
Тактика игры в защите	Командные действия	
	Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.	
Тактика игры в защите	Индивидуальные действия	
	Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора и перехвата мяча или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Совершенствование в перехвате мяча. Применение	

	отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие сопернику в выполнении передач, ведения и ударов по воротам.	
	Групповые действия	
	Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, Правильный выбор позиции и страховка партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрецивание», «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 учебно-тренировочного этапа 3 годов (этапа спортивной специализации, период углубленной специализации)

Группа УТ-3

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
<i>Вид техники</i>	<i>Упражнения</i>	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
Техника передвижения	Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различных направлениях. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.п. «Челночный» бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движении. Кувырки с исследующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скупенности» игроков.	
Техника владения клюшкой и мячом	<i>Техника нападения</i>	
	Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скупенности» 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, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с «удобной» и «неудобной» стороны, в одно и два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники «заметающего» удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым. <i>Техника защиты</i> 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.	клюшкой, правой и левой ногой, высоколетящих мячей - клюшкой и рукой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Совершенствование техники владения клюшкой. Развитие умения выполнять, действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря.
--	---	--

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

	Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, «в клюшку»: коротких, средних, длинных: продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг поля. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в круге удара, вблизи ворот соперника. Совершенствование взаимодействия в игровых и стандартных ситуациях.	Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при добиваниях мяча. Совершенствование умения быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящимся в круге удара. Обучение умению перехватывать мяч клюшкой и ногами при его передаче в круге удара. Выбор места (в круге удара) при игре на выходе 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	
	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	
Тактика игры в защите	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.	

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

Группы: УТ-4,5

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
<i>Вид техники</i>	<i>Упражнения</i>	Совершенствование техники передвижений
Техника передвижения	Совершенствование изученных способов передвижения.	

	Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом	лицом и спиной вперед, боком.
Техника владения клюшкой и мячом	<i>Техника нападения</i>	Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивания ногой, со страховкой рукой, клюшкой
	Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скупенности» 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. 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	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. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).

	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.	
	<i>Техника защиты</i>	
	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. 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
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	
	Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок, финт, обводка и т.п.). Выполнение штрафного броска (пенальти).	
	Групповые действия	
	Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки. Совершенствование тактических действий при розыгрыше стандартных положений: ударе от ворот, из-за боковой линии, свободных ударах в различных зонах поля, угловом ударе и штрафном угловом ударе.	
	Командные действия	
	Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке с использованием различных тактических систем. Выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки. Нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты. Изучение специальных	

	тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.	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.
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)

Группы: ССМ

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
<i>Вид техники</i>	<i>Упражнения</i>	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 способами! в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях
Техника передвижения	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.	
Техника владения клюшкой и мячом	<i>Техника нападения</i>	
	Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации: в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления. Совершенствование умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки. Совершенствование выполнения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, при активном сопротивлении соперников.	
	<i>Техника защиты</i>	
	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.	активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.
--	--	--

Тактическая подготовка		
Тактика игры полевых игроков		Тактика игры вратаря
Вид тактики	Упражнения	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.
Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	
	Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом игрового амплуа и конкретного соперника. Выбор направления и способа атаки ворот с учетом сильных и слабых сторон подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности.	
	Групповые действия	
	Совершенствование взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых игровых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровой ситуации.	
	Командные действия	
	Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, скоростная обводка, умение выигрывать единоборство и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях.	
Тактика игры в защите	Индивидуальные действия	
	Совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. Выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изучения сильных и слабых сторон в его подготовленности	
	Групповые действия	
	Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты.	
	Командные действия	
	Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.	

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

Группы: ВСМ

Техническая подготовка		
Техника игры полевых игроков		Техника игры вратаря
<i>Вид техники</i>	<i>Упражнения</i>	
Техника передвижения	Совершенствование техники передвижения в сочетании с техникой владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью, в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед, с резкими остановками и изменением направления и скорости движения. Стартовые рывки без ведения и с ведением мяча из различных исходных положений, после выполнения различных упражнений. Челночный бег без мяча и с ведением мяча.	Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком (приставным шагом) в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений.
Техника владения клюшкой и мячом	<i>Техника нападения</i>	Совершенствование техники отражения мяча всеми ранее изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих.
	<i>Техника защиты</i>	Совершенствование техники обманных движений.
	Повышение надежности и стабильности выполнения основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование различных способов отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. Эффективное выполнение защитных действий при различных сдвигающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (устомление), 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
<i>Вид тактики</i>	<i>Упражнения</i>	
		Совершенствование тактических действий с учетом

Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия	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.
	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.	
Тактика игры в защите	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.).	
	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.
--

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 учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов спортсменов. Для этого нужна рациональная структура учебно-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 учебно-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-преподавателю 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-преподаватель 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						ловкость
	силовые	скоростные	Скоростно- силовые	выносливость			
				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 учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень

нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Учебно-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, опекающих 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 учебно-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 встречаются и другие его наименования.

Макроцикл состоит из четырех мезоциклов. Первый - длительность 4 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл базовый имеет длительность 4 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Третий мезоцикл контрольно-подготовительный и четвертый мезоцикл соревновательный. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-12 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение 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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки. Построение учебно-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-преподавателю 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 учебно-тренировочном процессе.

2. Базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности учебно-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 учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью учебно-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 учебно-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

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

Второй макроцикл	Подготовительный	Базовый	Январь	Соревновательный Базовый Базовый Восстановительный	Большая Средняя Значительная Малая
		Контрольно-подготовительный	Февраль	Специализированный Модельный Подводящий	Большая Средняя Малая
		Предсоревновательный	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 на 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-преподавателем учетно-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		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного 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 команд мастеров, учебных фильмов и т.п.	X	X	X	X	X	X

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 также 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 учебно-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 учебно-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.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие хоккейного поля;
- наличие спот-зала;
- наличие тренажерного зала;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Ворота с сеткой для хоккея на траве	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	30
3.	Фишки	штук	30
4.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	40
5.	Сетка разделяющая площадку	штук	1
6.	Скамейки гимнастические	штук	6
7.	Маты	штук	10

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.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе. Утвержден приказом Минспорта России от 31.10.2022 года №875.
2. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. - Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта (Текст): монография/ В.П.губа. – М.: Советский спорт, 2008
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: «Физкультура и спорт», 1981.
- 5.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография (текст): В.Б. Иссурин. – М.:Советский спорт, 2010. («Спорт без границ»).
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: «Терра-Спорт», 2000.
- 7.Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
- 8.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.
- 9.Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте. – М.:Советский спорт, 2011.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я.Набатниковой). - М.: «Физкультура и спорт», 1982.
- 11.Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте. – Л.: Наука, 1988.
12. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты учеб.-метод. пособие. –М.: Советский спорт, 2005
- 13.Современная система спортивной подготовки (Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шутина). - М.: Издательство СААМ, 1995.
- 14.Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010.
- 15.Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка ФХТР. - М., 2000.
- 16.Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Методические рекомендации. - М., 1999.
- 17.Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.

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

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

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

21. 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](http://www.Fieldhockey.ru) – Федерация хоккея на траве России

3. [do.cntd.ru>document/499015157](http://do.cntd.ru/document/499015157)