

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Краснодарский край**  
**Управление по образованию и науке**  
**администрации муниципального образования городской округ г-к. Сочи**  
**Краснодарского края**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Сочи**

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета  
протокол № 2 от 27.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи

В.В. Хазарджян

приказ от 03.05.2023 г. № 82/01-04

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

ID номер программы в АИС «Навигатор» – 57784

Разработчики:

Р.В. Новиков – заместитель директора по учебно-спортивной работе

М.Х. Коблев – тренер-преподаватель отделения хоккея на траве

Сочи  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	3
2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях.....	5
2.2. Рекомендуемые объемы реализации учебно-тренировочного процесса.....	6
2.3. Воспитательная работа .....	7
2.4. Антидопинговые мероприятия .....	7
2.5. Инструкторская и судейская практика.....	8
2.6. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств .....	9
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	13
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ .....	19
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	19
на этапе начальной подготовки.....	19
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	23
на учебно-тренировочном этапе .....	23
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства .....	31
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	38
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	38
6.1. Материально-технические условия реализации Программы. ....	38
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	42
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	42
Приложение № 1 .....	44
Приложение № 2.....	45
Приложение № 3.....	47
Приложение № 4.....	49

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «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 31.10.2022 № 875<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1, с учетом приложения № 1 к ФССП).

Таблица 1

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

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022, регистрационный № 71343).

Объем Программы (Таблица 2, с учетом приложения №2 к ФССП).

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3, с учетом приложения №3 к ФССП).

Таблица 3

№ 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
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
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 тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **2.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях.**

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей на траве»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности (Таблица 4, с учетом приложения №4 к ФССП).

Таблица 4

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

## 2.2. Рекомендуемые объемы реализации учебно-тренировочного процесса.

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

*Примерный годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – Программа), с учетом приложений № 2 и № 5 к ФССП).*

### **2.3. Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена. Задач этапов спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

*Примерный календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).*

### **2.4. Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственности за нарушение антидопинговых правил и т.д.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об

определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

*Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).*

## **2.5. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на всех этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены привлекаются тренерами-преподавателями в качестве помощников для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах **начальной подготовки**.

**Спортсмены тренировочного этапа** должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.



**Спортсмены высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

## **2.6. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и

восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном учебно-тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

*Психологические средства* восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

*Медико-биологические средства* восстановления:

- Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется интенсивными мышечными

усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

#### *Физические факторы.*

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

#### *Массаж.*

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В

зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основным приемом - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "хоккей на траве";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

### 1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей на траве";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

#### 1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнить нормы и требования, необходимые

для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Таблицы 5,6,7,8, с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Таблицы 6,7,8, с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

Таблица 5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,8	6,0	5,4	5,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			145	143	150	145
1.3.	Челночный бег 10 х 5 м	с	не более		не более	
			25	30	20	25
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее		не менее	
			13	9	15	12

Таблица 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Челночный бег 10 х 5 м	с	не более	
			19	20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	165



1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.35
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			39,2	43,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	11.50

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее
			11,7
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее
			35
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,1	4,6
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			37,4	40,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.50	11.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			13	11
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			43	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

#### Техническая подготовка

##### Для групп начальной подготовки до года

##### *Техника игры полевых игроков*

##### *Техника передвижения*

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

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

Техника нападения. Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Изменение хвата при выполнении разных технических приёмов. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой и по дугам. Ведение мяча толчками. Индийский дриблинг. Толчок мяча. Выполнение толчка с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Остановки с удобной и неудобной стороны.

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

##### *Техника игры вратаря*

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения. Остановка и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.

##### Для групп начальной подготовки свыше года

##### *Техника игры полевых игроков*

##### *Техника передвижения*

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

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

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

Техника выполнения броска. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону.

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

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещения в ней. Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек. Остановка мяча рукой, клюшкой, ногами. Отбивание мяча клюшкой, ногами. Выбивание мяча в падении. Выход навстречу игроку, бросающему мяч.

## **Тактическая подготовка**

### **Для групп начальной подготовки до года**

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

##### ***Тактика игры в нападении***

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

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1.

##### ***Тактика игры в защите***

Индивидуальные действия. Выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

#### ***Тактика игры вратаря***

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

### **Для групп начальной подготовки свыше года**

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

##### ***Тактика игры в нападении***

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

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрестный выход». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передача мяча в квадратах с

различным сочетанием игроков. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа.

#### *Тактика игры в защите*

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных тактических действий. Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков

против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа.

#### *Тактика игры вратаря*

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке.

Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки. Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки является главным разделом и требует особого внимания, так как у детей в младшем возрасте закладывается фундамент здоровья, гармоничного физического развития, общей работоспособности. Этот возраст благоприятен для развития быстроты, аэробных возможностей (общей выносливости), гибкости и равновесия. Также целесообразно развивать у детей координационные способности и скоростно-силовые качества. Основным методом работы в группах является игровой для целенаправленного развития физических качеств могут быть использованы переменный, повторный, соревновательный методы, а также круговая тренировка.

### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Тема 2. Хоккей на траве в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие хоккея на траве. Археологические находки, наскальные изображения. Появление и развитие современного хоккея на траве.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Знание правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность.

Тема 4. Техника безопасности в хоккее на траве.

Основные причины, вызывающие травмы в хоккее на траве. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в хоккее на траве. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов хоккея на траве.

Тема 7. Изучение и анализ тактики игры.

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в хоккее на траве: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных ошибок.

Тема 11. Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов.

*Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке (приведен в приложении № 4 к Программе).*

### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

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

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренеров. Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. Проведение занятий требует разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений. На тренировках юных хоккеистов сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

### Техническая подготовка

Для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет

#### *Техника игры полевых игроков*

##### *Техника передвижения*

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

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

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

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

#### *Техника игры вратаря*

Совершенствование техники перемещения в основной стойке. Техника перемещений на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами. Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники остановки летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание

мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Выпады в сторону. Обучение техники падения на правый и левый бок. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

### **Для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет**

#### ***Техника игры полевыми игроками***

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

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени.

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

Техника нападения. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360 градусов в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в 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 с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование



выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, обычным и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий. Совершенствование техники стартов и остановок, техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой, высоколетящих мячей – клюшкой и рукой, техники падения на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов. Совершенствование игры на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника. Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря.

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком. Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивание ногой, со страховкой рукой, клюшкой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей, отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении. Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).

## **Тактическая подготовка**

### **Для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет**

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

##### ***Тактика игры в нападении***

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных теоретических 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. Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока.

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

#### *Тактика игры в защите*

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

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

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника по флангу и через центр.

#### *Тактика игры вратаря*

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

### **Для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет**

#### *Тактика игры полевых игроков*

##### *Тактика игры в нападении*

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

Совершенствование тактических действий и умений: неожиданное и своевременное открывание, целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и

защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания. Выполнение штрафного броска (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. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в круге удара, вблизи ворот соперника.

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.

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.

Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке. Выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа к другому в ходе игры.

#### *Тактика защиты*

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

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное закрывание, эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника. Спаренный отбор. Создание численного превосходства в обороне. Противодействие розыгрышу стандартных положений.

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.

Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения 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.

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

### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной. Обманные движения (финты) и целесообразность их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча. Игра при добиваниях мяча. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча. Развитие игрового предвидения. Организация атаки.

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, руководство игрой партнеров по обороне.

Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

### **Физическая подготовка**

Наиболее важными в первые три года прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе являются упражнения общего характера воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости. В этот период разносторонняя физическая подготовка более перспективна, чем ранее использование больших объемов специализированных упражнений. Целесообразно идти по пути увеличения объемов работы при постепенном наращивании интенсивности.

На этапе учебно-тренировочный свыше трех лет возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

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

Осуществляя физическую подготовку хоккеистов в группах учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, целесообразно увязывать развитие различных физических качеств выполнением разнообразных по координационной структуре движений, являющихся элементами игровой соревновательной

деятельности. Так в процессе силовой подготовки в небольшом объеме даются вспомогательные и специально-подготовительные упражнения, позволяющие развивать мышечные группы, несущие основную или дополнительную нагрузку в ходе соревновательной деятельности.

### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как часть общей культуры человека. Физическое воспитание детей и подростков. Нормативы и требования ЕВСК по хоккею на траве. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Тема 2. Хоккей на траве в России и за рубежом.

Основные этапы развития хоккея на траве в России и за рубежом. Характеристика современного состояния хоккея на траве в России и в мире. Основные международные соревнования по хоккею на траве для сборных и клубных команд. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Гигиенические основы занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающегося.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система и мышцы. Сердце и сосуды; дыхание и газообмен. Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем на траве. Содержание самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем на траве. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж.

Общие понятия о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме и критериях ее оценки. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Краткая характеристика средств физической подготовки в хоккее на траве. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным хоккеистам. Контрольные упражнения (тесты) по общей и специальной физической подготовке.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве.

Схема построения тренировочного занятия в хоккее на траве. Дозировка нагрузки. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической тактической подготовленности юных спортсменов в хоккее на траве.

Тема 10. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов.

Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

Тема 11. Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия, тактика, система и стиль игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тема 12. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Психологическая подготовка перед матчем и в ходе игры.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований.

Тема 14. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Составление плана игры. Положительные и отрицательные стороны в игре команды. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Тема 15. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею на траве и требования к его состоянию. Уход за хоккейным полем. Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Тема 16. Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов.

*Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке (приведен в приложении № 4 к Программе).*

**Технико-тактическая (интегральная) подготовка**  
**Для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет**

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

#### **Для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет**

На этом этапе на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров. Двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

#### **Психологическая подготовка**

В процессе психологической подготовки все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в учебно-тренировочный процесс искусственно вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Поэтому тренеру требуется большой такт в общении с подростком.

Работая с хоккеистами этого возраста тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. Нужен индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **Техническая подготовка**

#### **Для групп совершенствования спортивного мастерства**

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

##### ***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, лицом, боком, спиной вперед. Бег с изменением направления и преодолением препятствий. Челночный бег.

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

Техника нападения. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового

амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления. Совершенствование умений изменять направления, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки.

Техника защиты. 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.

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций. Совершенствование техники перемещения в створе ворот и в круге удара.

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

## **Для групп высшего спортивного мастерства**

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

#### ***Техника передвижения***

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

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

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

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



физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие погодные условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

### ***Техника игры вратаря***

Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком 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 активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.

## **Тактическая подготовка**

### **Для групп совершенствования спортивного мастерства**

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

##### ***Тактика игры в нападении***

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

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

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

##### ***Тактика игры в защите***

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

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

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической схеме с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

#### ***Тактика игры вратаря***

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

### **Для групп высшего спортивного мастерства**

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

##### *Тактика игры в нападении*

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок (удар) – добивание, прием – ведение (обводка) – бросок. 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. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

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

##### *Тактика игры в защите*

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее 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. Совершенствование организации защитных действий при контратаке противника. Защитные действия в условиях прессинга. Совершенствование умения разрушать план противника, навязывать ему свою тактику.

### ***Тактика игры вратаря***

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении. 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. Умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча и на выходе.

### **Физическая подготовка**

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

Развитие основных двигательных качеств ведется одновременно. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно в случае отдельного развития силы, быстроты и выносливости. Исключить отрицательный эффект можно путем повышения сопряженности воздействий и расширения вариативности средств и методов, используемых в процессе специальной подготовки. Особое внимание следует уделить варьированию тренировочных воздействий: от легких до предельных. В группах ССМ и ВСМ главное – вывести молодых хоккеистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и оздоровления. Организационная структура и руководство физической культурой и спортом в России. Участие России в международном спортивном движении. Крупнейшие международные соревнования с участием российских спортсменов. Массовые спортивные соревнования в России.

Тема 2. Хоккей на траве в России и за рубежом.

Современный уровень развития хоккея на траве в России и за рубежом. Система международных соревнований для сборных и клубных команд. Лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Комплекс гигиенических знаний, навыков, необходимых хоккеистам высших разрядов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Примерные суточные пищевые нормы хоккеистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающихся.

Характеристика физического развития и развития двигательных качеств хоккеистов в возрастном аспекте. Качественные особенности хоккеистов по игровым амплуа. Влияние занятий хоккеем на траве на организм. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактические восстановительные мероприятия.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Ведение дневника спортсмена.

Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексные обследования медицинского характера. Совместная работа тренера, врача и спортсмена при построении тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж.

Основные правила проведения массажа и самомассажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма спортсмена. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических способностей организма после различных нагрузок.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка хоккеистов, их роль, особенности совершенствования и соотношение в процессе многолетней подготовки и в годичном тренировочном цикле. Тема 9. Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве.

Понятие о спортивной тренировке. Объем и интенсивность физической нагрузки. Структура многолетней подготовки. Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Методика составления годичного плана. Планирование тренировки на месяц. Оценка уровня подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов в хоккее на траве.

Тема 10. Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о рациональной технике. Техника по игровым функциям. Ошибки в выполнении технических приемов, их причины. Взаимосвязь техники и тактики. Анализ техники игры сильнейших отечественных и зарубежных хоккеистов.

Тема 11. Изучение и анализ тактики игры.

Стратегия и тактика, система и стиль игры. Характеристика тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тенденция развития хоккея на траве и прогнозирование направлений в развитии техники и тактики.

Тема 12. Психологическая подготовка, воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.

Общая и специальная психологическая подготовка хоккеиста. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Значение и задачи соревнований в повышении уровня спортивного мастерства хоккеистов. Методика судейства. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления, назначение судей. Оформление протокола игры: хода и результата.

Тема 14. Установки перед играми и разбор проведенных игр.

Изучение опыта команд высших разрядов по проведению установок на игру и разбору проведенных игр. Сравнительный анализ игровых действий спортсменов, в том числе на протяжении года, двух-трех лет.

Тема 15. Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов.

*Примерный учебно-тематический план по теоретической подготовке (приведен в приложении № 4 к Программе).*

### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

С хоккеистами этого возраста интегральная подготовка, как правило, ведется в юниорской команде или уже в составе команды мастеров и носит ярко выраженный специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико - тактических действий. Подводящие игры используются как средства восстановления работоспособности. Основными являются специально-подготовительные средства, тренировочные формы и непосредственно соревновательное упражнение.

### **Психологическая подготовка**

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

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

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

С учетом специфики вида спорта «хоккей на траве» определяются следующие особенности осуществления спортивной подготовки:

1. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

5. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки, увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Материально-технические условия реализации Программы (указаны с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

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

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 9, 10 с учетом приложения № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 11 с учетом приложения № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 9

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

Таблица 10

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



Таблица 11

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

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

Тренеры-преподаватели, осуществляющие спортивную подготовку в Организации, соответствуют 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Список литературы:**

1. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. - Освоение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. - М., 1985.
2. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта (Текст): монография/ В.П.губа. – М.: Советский спорт, 2008
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: «Физкультура и спорт»,1981.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография (текст): В.Б. Иссурин. – М.:Советский спорт, 2010. («Спорт без границ»).
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: «Терра-Спорт», 2000.
6. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005.
8. Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте. – М.:Советский спорт, 2011.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я.Набатниковой). - М.: «Физкультура и спорт», 1982.
10. Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте. – Л.: Наука, 1988.

11. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-тренировочные аспекты учеб.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2005
12. Современная система спортивной подготовки (Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шуетина). - М.: Издательство СААМ, 1995.
13. Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010.
14. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка ФХТР. - М., 2000.
15. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Методические рекомендации. - М., 1999.
16. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
17. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
18. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
19. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. – Казань: «ЛогосЦентр», 2007
20. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта)
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., Физкультура и спорт, 1987.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: «Физкультура и спорт», 1980.
23. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010.
24. Хоккей на траве: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: «Советский спорт», 2007.

### **Список Интернет-ресурсов**

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

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-30	15-30	12-24	12-24	8-16	6-12
		1.	Общая физическая подготовка	64	84	56	78
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	104	146	208	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	62	86	124	146
4.	Техническая подготовка	90	108	160	226	324	310
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	38	102	142	204	314
6.	Инструкторская и судейская практика		-	16	22	31	48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	20	28	40	98
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

**Примерный календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить а онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»;	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>2</sup> Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	регионе РУСАДА		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить а онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе



Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

**Примерный учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>	
	Олимпийское движение. Роль	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

мастерства	и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий