

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:

Тренерским советом МБУ
«СШОР «ФАВОРИТ»
«__» _____ 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ
«СШОР «ФАВОРИТ»
_____ Лилейко А.С.
«__» _____ 2017 г.

Программа спортивной подготовки по хоккею на траве

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
приказ от 02 апреля 2013 г. N 161 (зарегистрировано
в Минюсте России 05.06.2013 г. № 28670)

Срок реализации программы: 10 лет

2017 год

Объяснительная записка

Программа спортивной подготовки по хоккею на траве для МБУ «СШОР «Фаворит» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ), Уставом учреждения, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 02.04.2013 г. №161, "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве», в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе учебный план теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренер имеет возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учётом возраста хоккеиста и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предусматривает общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла.

Формирование групп на этапах подготовки:

- **Начальной подготовки (ГНП)**– на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - хоккея, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- **Учебно-тренировочные группы (УТГ).** Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

В процессе многолетней спортивной подготовки **решаются следующие задачи:**

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
- Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка кадров для сборной команды Ленинградской области и России по хоккею на траве.
- Подготовка инструкторов-спортсменов и судей по хоккею на траве.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами по обучению хоккею, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных хоккеистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

I. Нормативная часть.

Годовой план-график распределения учебного материала всех возрастных групп (в часах)

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	14	14	24	30	48	54	62	70	78	98
2.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	90	90	11	130	156	170	174	160	152	140
3.	Специальная физическая подготовка	27	27	52	74	108	130	168	182	210	270
4.	Технико-тактическая подготовка.	120	120	170	182	208	216	220	242	252	264

5.	Контрольные испытания	6	6	8	10	12	12	16	16	16	16
6.	Восстановительные мероприятия.	-	-	10	10	20	40	40	60	60	100
7.	Медико-биологический контроль.	4	4	12	12	16	16	16	16	16	16
9.	Инструкторская и судейская практика.	-	-	6	10	20	24	26	28	28	30

Тематический учебный план

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования			
		1 год	2 год	1	2	3	4	5	1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка											
	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Развитие хоккея в России и за рубежом	1	1	1	1	2	2	4	4	4	6	
	Гигиенические знания и навыки.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Техника безопасности.	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Тактика игры	1	1	2	2	4	6	6	8	10	12	
	Техника игры	1	2	2	2	4	6	6	7	7	8	
	Просмотр видео, игр команд мастеров, учеб материалов	2	3	6	6	6	6	6	8	8	8	
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	117	138	168	204	264	300	342	342	362	410	

3	Техническая подготовка	120	162	170	182	208	216	220	242	252	264
4	Тактическая подготовка	31	42	62	88	132	148	176	212	262	334
5	Интегральная подготовка	20	24	36	42	60	66	76	88	94	100
6	Соревновательная подготовка	-	20	24	36	52	60	66	70	80	88
7	Контрольные испытания	6	8	8	10	12	12	16	16	16	16
8	Инструкторская-судейская практика	-	-	6	10	20	24	26	28	28	30
9	Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	20	40	40	60	60	60
10	Медицинские обследования	4	4	12	12	16	16	16	16	16	16
Всего часов		312	416	520	624	832	936	1040	1144	1248	1456

**Организация учебно-тренировочной работы.
Наполняемость групп НП, УТГ, СС.**

Год обучения	Возраст учащихся	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
1 – НП	9-10	15	6
2 – НП	10 -11	15	6
1 – УТГ	12	14	10
2 – УТГ	13	12	12
3- УТГ	14	12	16
4 – УТГ	15	12	18
5 – УТГ	16	12	20
1- ГСС	17-18	11	24
2 – ГСС	19	11	28
3- ГСС	20-21	11	30

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	16 - 22
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	15 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	14 - 19
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	11 - 18

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25 - 31	26 - 31	21 - 27	23 - 27	18 - 24	12 - 16
Специальная физическая подготовка (%)	7 - 10	8 - 10	10 - 14	12 - 14	15 - 19	17 - 24
Техническая подготовка (%)	37 - 47	37 - 47	31 - 39	32 - 39	26 - 31	21 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 21	19 - 21	20 - 26	21 - 26	26 - 31	30 - 38
Технико-тактическая (игровая)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

подготовка (%)						
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	25 - 31	26 - 31	21 - 27	23 - 27	18 - 24	12 - 16

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА
ХОККЕЙ НА ТРАВЕ**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4	5 - 6	12 - 14
Всего игр	22	28	36	46	64	72

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ**

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
	Челночный бег 10 х 5 м (не более 25,0 с)	Челночный бег 10 х 5 м (не более 30,0 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 143 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 13,0 с)	Вис на согнутых руках (не менее 9,0 с)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 10 х 5 м (не более 19,0 с)	Челночный бег 10 х 5 м (не более 20,0 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 168 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 18,0 с)	Вис на согнутых руках (не менее 12,0 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 8 мин. 50 с)	Бег на 2000 м (не более 9 мин. 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Челночный бег 180 м (не более 39,2 с)	Челночный бег 180 м (не более 43,2 с)
Сила	Пятерной прыжок (не менее 11,7 м)	Пятерной прыжок (не менее 10,0 м)
	Вис на согнутых руках (не менее 35,0 с)	Вис на согнутых руках (не менее 16,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 239 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 7 мин. 40 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин. 20 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,1 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Челночный бег 180 м (не более 37,4 с)	Челночный бег 10 x 5 м (не более 40,0 с)
Сила	Пятерной прыжок (не менее 13,0 м)	Пятерной прыжок (не менее 11,0 м)
	Вис на согнутых руках (не менее 43,0 с)	Вис на согнутых руках (не менее 20,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)

Выносливость	Бег на 2000 м (не более 7 мин. 10 с)	Бег на 2000 м (не более 8 мин.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	4	4 - 5	5 - 6	5 - 7	7 - 12	7 - 12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728 - 832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	---	-----------------------------------

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ворота для хоккея на траве (в комплекте с сеткой)	штук	4
2.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	36
3.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	72
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
6.	Жилет с отягощением	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч баскетбольный	штук	1
9.	Мяч волейбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол)	комплект	3
11.	Мяч футбольный	штук	1

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Едини- ца изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совер- шенствова- ния спор- тивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)
Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	на зани- мающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
2.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	на зани- мающегося	-	-	10	1	15	1	20	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Еди- ница изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировоч- ный этап (этап спортивной специализа- ции)		Этап совер- шенствова- ния спор- тивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чест- во	срок эксп- луа- тации (лет)
1.	Бутсы	пар	на зани- мающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на зани- мающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
3.	Снаряжение защитное для вратаря	комп- лект	на зани- мающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Чехлы для клюшек	штук	на зани- мающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шорты спортивные (мужские)	пар	на зани- мающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Щитки на голень	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

II. Методическая часть.

2.1. Организационно-методические указания.

Программа рассчитана на многолетний период занятий: в группах начальной подготовка - 2 года, в учебно-тренировочных группах - 5 лет, в группах спортивного совершенствования – 3 года. Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие учащихся и овладение техникой и тактикой современного хоккея.

Задачи этапов обучения:

Группы начальной подготовки (7 – 10 лет):

- укрепление здоровья и улучшение физического здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- знакомство техникой и тактикой хоккея;
- выполнение нормативов ОФП.

Учебно-тренировочные группы (11-13 лет):

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение всеми основами техники хоккея;
- формирование игрового стиля;
- знакомство с правилами;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами хоккея, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочные группы (14-16 лет):

- всестороннее совершенствование физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных хоккеистов (наличие определенных качеств и данных выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего);
- участие в соревнованиях, выполнение требований I – III спортивных разрядов;
- воспитание элементарных навыков судейства.

Группы спортивного совершенствования (17 – 18 лет):

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование технических приёмов в условиях сбивающих факторов, уделять главное внимание увеличению объема технических приёмов быстроты и эффективности их выполнения;
- повышение уровня психологической подготовки;
- участие в соревнованиях с высококвалифицированными командами,

выполнение квалификационных требований Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта;

- повысить уровень теоретических занятий, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, организации и проведении соревнований по хоккею.

- пополнение сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации.

2.2. Программный материал.

2.2.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие хоккея на траве в России и за рубежом.

Содержание: Развитие хоккея на траве в России. Значение и место хоккея в системе физического воспитания. Российские и международные соревнования по хоккею на траве. Российская Федерация хоккея на траве (ФХТР), Европейская федерация хоккея на траве (EFH), Международная федерация хоккея на траве (IFH), российские команды, тренеры, игроки.

Тема 2. Тактика игры в защите.

Содержание: Защита по зонам. Персональная опека игроков. Комбинированная защита. Соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора мяча.

Тема 3. Тактика игры в нападении.

Содержание: Высокий темп атаки, атака широким фронтом. Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту с забеганием в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тема 4. Правила игры.

Содержание: Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею на траве.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки.

Содержание: Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Тема 6. Техника безопасности.

Содержание: Ознакомление с различными видами инструктажа по технике безопасности.

2.2.2. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте. Перестрое-

ние из одной шеренги в две. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с шайбой, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 10-минутный и 20-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки.

6. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

2.2.3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка, препятствий. Переменный бег. Бег с изменением направления.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Подвижные игры и т.д. Вбрасывание шайбы на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с шайбой большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

2.2.4. Техничко-тактическая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки хоккеистов на траве. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения клюшкой и мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения и применения технических приемов в различных игровых ситуациях: ударов по мячу клюшкой и остановка мяча, ведение, обводки ложных движений, отбора мяча, основных технических приемов игры вратаря. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

2.2.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки хоккеистов. Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.
- Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Обширность и эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

- средства идеологического воздействия (печать, радио, лекции, беседы);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики хоккея, методики спортивной тренировки;
- личные примеры тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе, в команде;
- составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение;
- проведение совместных занятий менее подготовленных хоккеистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр;
- соревновательный метод.

2.2.6. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея на траве. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с

одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия среды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке хоккеистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

4. Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

2.2.7. Медико-биологический контроль.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

- углубленное обследование в начале и в конце учебного года;
- текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Учебно-тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;

д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

- три этапных обследования в течение учебного года по окончанию подготовительного, соревновательного и переходного периодов;
- текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы спортивного совершенствования

Задачи медико-биологического обследования:

- а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов учебно-тренировочного процесса;
- б) выявление ранних признаков перетренированности;
- в) предупреждение утомляемости организма;
- г) предупреждение микротравм;
- д) коррекция учебно-тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

- этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;
- текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия.

2.2.8. Воспитательная работа.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных воздействий, коллектива педагогов общеобразовательных школ; главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу.

Основные факторы воспитательного воздействия:

- личные примеры тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима;
- педагогическое мастерство тренера-преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе;
- формирование и укрепление коллектива спортсменов, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

- а) систематическое привлечение учащихся к общественной работе (судейство соревнований, подготовка, организация и проведение соревнований);
- б) обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;
- в) обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении спортсмена;
- г) введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и учащихся, отличившихся в общих делах школы, торжественный прием в спортивную школу);
- д) совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

В процессе многолетней тренировки юного спортсмена наряду с технической, физической, тактической подготовкой необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

- воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации);

- воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач);
- интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни);
- воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма);
- самовоспитание юного спортсмена (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

2.2.9. Инструкторская и судейская практика.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Цели и задачи спортивных соревнований. Их место в учебно-тренировочном процессе. Организационные мероприятия по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Товарищеские и матчевые встречи, чемпионаты и первенства, квалификационные и показательные соревнования. Годовой календарный план соревнований, исходные данные для его составления. Программа соревнований. Участники, представители, тренеры, судьи. Их права и обязанности.

Правила игры в хоккей. Порядок определения мест. Место проведения соревнований по хоккею. Оборудование и инвентарь.

Судейская документация, порядок ее ведения. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Торжественное открытие и закрытие. Сроки представления отчетной документации о проведенных соревнованиях.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении.

Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.

Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.

Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.

Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой на соревнованиях.

Контрольные нормативы по физической культуре юных спортсменов в хоккее на траве

Контрольные упражнения	пол	Возраст (лет)										
		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы						Группы спортивного совершенствования	
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Прыжок в длину (см)	м	148	160	170	180	200	220	225	240	250	255	260
	д	145	158	170	185	190	195	200	205	215	220	225
Пятерной прыжок (м)	м	7.00	7.70	8.20	9.30	10.00	10.80	11.30	12.00	12.40	12.80	13.00
	д	7.00	7.80	8.20	8.90	9.25	9.45	9.65	10.00	10.35	10.65	11.00
Бег 30 м с места (с)	м	5.9	5.4	5.2	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.2	4.1
	д	6.1	5.9	5.7	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.8
Бег 30 м с хода (с)	м	5.3	4.9	4.7	4.4	4.2	4.1	3.9	3.8	3.7	3.7	3.6
	д	5.5	5.3	5.1	4.8	4.7	4.6	4.5	4.5	4.3	4.3	4.2
Челночный бег (с)	м	50.0	47.0	45.3	43.2	41.1	40.6	39.3	38.6	38.0	37.6	37.2
	д	52.0	50.8	49.6	47.6	46.1	45.8	45.5	44.9	44.1	43.4	42.5
Отжимания	м	10	14	16	20	22	24	26	28	30	36	40
	д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Бег 2000 м	м	560	540	530	510	480	470	465	460	450	440	430
	д	600	570	555	530	520	510	510	500	500	490	480
Бег с обеганием стоек (с)	м	8.0	7.4	6.9	6.3	5.8	5.7	5.5	5.3	5.2	5.1	5.1
	д	8.3	8.0	7.5	6.9	6.6	6.5	6.4	6.2	6.1	5.9	5.8

Контрольные нормативы по технической культуре юных спортсменов в хоккее на траве

Контрольные упражнения	Пол	Возраст (лет)										
		Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы						Группы спортивного совершенствования	
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	м	13.0	11.7	10.2	8.9	7.8	7.5	7.1	6.9	6.7	6.6	6.6
	д	13.5	12.2	11.1	9.8	8.8	8.6	8.3	8.1	7.8	7.7	7.6

(с)												
Точность передач после ведения мяча и обводки стоек (с)	м	9.4	8.7	7.9	7.2	6.6	6.1	5.7	5.6	5.5	5.3	5.3
	д	9.8	9.1	8.6	7.9	7.3	6.9	6.6	6.5	6.4	6.2	6.1
Скорость и дальность броска мяча клюшкой (м)	м	7	12	16	18	22	26	28	29	31	33	35
	д	6	8	9	10	12	14	16	17	19	20	22
Удары по воро- там: время (с)	м	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.6	9.0	8.6	8.4	8.3	8.2
	д	14.0	13.5	13.0	12.5	12.2	12.0	11.2	10.8	10.6	10.4	10.3
Точность (очки)	м	4	5	7	8	9	11	12	15	18	20	20
	д	4	5	6	7	8	9	11	13	14	15	15

Список используемой литературы

1. Программы по хоккею на траве для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: «Физкультура, образование и наука», 2001 г.
2. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. -Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. -М., 1985.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. -М.: Terra-Спорт, 2000.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я.Набатниковой). -М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Современная система спортивной подготовки (Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина). -М.: Издательство СААМ, 1995.
7. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка ФХТР. -М., 2000.
8. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. -М., 1999.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. -М., Физкультура и спорт, 1987.