



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ХОККЕЙ

НА ТРАВЕ

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

Разработчик: ФГБУ ФЦПСР

Рецензент: Лосева Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» разработаны в соответствии со структурой примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1137, и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 875.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	6
1.1. Цель Программы.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации Программы.....	7
2.2. Объем Программы.....	9
2.3. Виды (формы) обучения	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля	29
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	32
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей на траве»	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	41
4.2. Техническая подготовка	44
4.3. Тактическая подготовка.....	54
4.4. Физическая подготовка.....	67
4.5. Психологическая подготовка	71
4.6. Рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий .	76
4.7. Учебно-тематический план	79
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	84
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	85
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	85
6.2. Рекомендации к материально-технической базе, спортивному инвентарю и экипировке	90
6.3. Кадровые условия реализации Программы.....	100
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	101
ПРИЛОЖЕНИЯ	104
Приложение № 1	104
Приложение № 2.....	125

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – Методические рекомендации) подготовлены с учетом положений:

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 875 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1137 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»;

– приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.06.2017 № 564 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей на траве».

Методические рекомендации составлены как вариант заполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, учитывающей положения примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1137.

Методические рекомендации предназначены для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, и могут быть использованы при подготовке указанных программ.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «хоккей на траве», «хоккей на траве 5х5», «индорхоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 875 (далее – ФССП), составленной с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1137.

1.1. Цель Программы

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, а также подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных на мировой арене игроков в виде спорта «хоккей на траве».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по виду спорта «хоккей на траве». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, направленные не только на повышение уровня всех сторон подготовленности игроков, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных лиц, проходящих обучение по Программе (далее – обучающиеся).

2.1. Сроки реализации Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также численный состав учебно-тренировочных групп указаны в таблице 1 и составлены в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

*с учетом изученного международного и отечественного опыта тренировочной деятельности в виде спорта «хоккей на траве», в целях эффективного осуществления спортивной подготовки, привлечения максимально возможного количества детей к занятиям хоккеем на траве, рекомендуется организациям, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», одновременно реализовывать дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, на которую предлагается оптимальным зачислять обучающихся, начиная с 7-летнего возраста (возраста зачисления в общеобразовательные организации).

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 (далее – Особенности), при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной

дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Таким образом, Программа может быть составлена также по отдельным реализуемым этапам спортивной подготовки, наполняемость учебно-тренировочных групп может быть скорректирована Организацией с учетом вышеуказанных положений Особенности.

** Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения.*

*** Указана минимальная наполняемость.*

При формировании указанного раздела Программы необходимо учитывать, что соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения нормативов «кандидата в мастера спорта», мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста обучающихся).

При этом увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие учебно-тренировочные группы должны определяться, в том числе, стажем занятий, выполнением требований

к прохождению этапа спортивной подготовки, нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений.

2.2. Объем Программы

Процесс подготовки игроков в виде спорта «хоккей на траве» реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП и с учетом этапа и периода подготовки.

Объем Программы представлен в Таблице 2 и составлен с учетом ФССП.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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.

Организация, определяет объем Программы в пределах диапазона, установленного ФССП.

Процесс подготовки игроков в виде спорта «хоккей на траве», в том числе дисциплинах «хоккей 5х5», «индорхоккей» реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий

объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП и с учетом этапа и периода подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения

Процесс подготовки спортивного резерва по хоккею на траве осуществляется в следующих формах:

– **учебно-тренировочные занятия** в форме групповых (командных) тренировок. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

– **учебно-тренировочные мероприятия** (учебно-тренировочные сборы). Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Перечень учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность, изложены в соответствии с ФССП и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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. Учебно-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	-	14	18	18

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

Примечания:

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в единый календарный план, план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Организации и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Спортивные соревнования

Важная роль в подготовке игрока, а также команды в целом в хоккее на траве отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Началом участия в официальных спортивных соревнованиях в «хоккее на траве», «хоккее на траве 5х5», «индорхоккее», которые позволят обучающимся повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе, является учебно-тренировочный этап.

Объем соревновательной деятельности хоккеистов на траве на разных этапах и годах спортивной подготовки составлен с учетом положения ФССП и представлен в Таблице 4.

Объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Примечания:

Данные Таблицы 4 необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации в целом, а также каждой учебно-тренировочной группы в отдельности.

При составлении указанного раздела Программы также необходимо учитывать обязательные требования по участию в спортивных соревнованиях, закрепленные в примерной программе, в том числе, по итогам освоения Программы обучающиеся должны принимать участие в спортивных соревнованиях:

а) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на первом, втором и третьем году – не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с четвертого года – не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

б) на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

в) на этапе высшего спортивного мастерства – не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

При этом на начальных этапах спортивной подготовки рекомендуется планировать подготовительные и контрольные соревнования без специальной подготовки. Основной целью таких соревнований являются контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта, повышения эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Кроме того, Организация вправе предусмотреть в разработанной ею дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» большее количество игр, например, 5 игр на этапе начальной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой план учебно-тренировочный рассчитывается на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 5.

Примечания:

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом требований ФССП, а также выбранных Организацией объемов Программы, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий и процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (планам подготовки команды) 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.

Необходимость включения самоподготовки в учебно-тренировочный процесс определяется Организацией самостоятельно, при этом ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	12	12	14	18	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		15		12					8	6
		1.	Общая физическая подготовка	78-84	62-79	93-118	93-118	109-138	101-140	101-140
2.	Специальная физическая подготовка	62-68	104-120	143-168	143-168	167-196	215-252	215-252	243-299	243-299
3.	Спортивные соревнования	-	4-12	18-24	18-24	21-29	92-112	92-112	143-174	143-174
4.	Техническая подготовка	124-131	158-174	230-249	230-249	269-291	318-355	318-355	433-486	433-486
5.	Тактическая подготовка	20-21	30-38	38-46	38-46	43-53	66-78	66-78	101-125	101-125
6.	Теоретическая подготовка	15-16	25-30	36-45	36-45	45-55	61-75	61-75	81-99	81-99
7.	Психологическая подготовка	2-6	11-15	25-31	25-31	28-37	40-52	40-52	61-75	61-75
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	2-4	4-8	4-8	4-10	5-13	5-13	12-20	12-20
9.	Инструкторская практика	-	3-6	6-9	6-9	7-10	14-18	14-18	17-31	17-31

10.	Судейская практика	-	1-6	6-9	6-9	7-11	14-19	14-19	17-31	17-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-4	1-4	4-8	4-8	4-10	5-12	5-12	15-20	15-20
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1-4	4-8	4-8	6-9	5-12	5-12	18-34	18-34
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	936	936	1248	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Рекомендации по проведению воспитательной работы

Воспитательная работа организуется в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Примеры форм воспитательных мероприятий, проводимых в рамках учебно-тренировочных занятиях:

- беседы об истории вида спорта, спортивных традициях;
- спортивная информация;
- беседы о боевых и трудовых традициях людей России;
- беседы о моральном облике спортсмена;
- беседы об истории России;
- беседы о физической культуре;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- беседы о выдающихся людях нашей страны;
- привлечение спортсменов к проведению учебно-тренировочных занятий;
- беседы о спортивном режиме;
- беседы о нормах поведения;
- беседы о выступлениях на международной арене;
- оказание помощи ведущими спортсменами отстающим;
- анализ выступлений на спортивных соревнованиях своих одноклубников (одноклубников);
- беседы о службе в армии;
- политинформация.

Примеры форм воспитательных мероприятий, используемых в период спортивных соревнований:

- экскурсии;
- коллективное посещение музеев;
- коллективное посещение театров, кино, концертов;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- встречи с ветеранами и героями труда;
- политинформация;
- спортивная информация;
- беседы о долге ответственности перед коллективом;
- беседы о правилах спортивных соревнований и поведении на них;
- беседы о соблюдении спортивного режима;
- беседы о поведении в общественных местах;
- анализ хода спортивных соревнований;
- подведение итогов участия в спортивных соревнованиях.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6 настоящих Методических рекомендаций.

Таблица 6

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течение года
1.2	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей	В течение года
1.3	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - 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
1.4	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках</i>	В течение

		<p><i>которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Года
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.3	Режим питания и отдыха	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	Весь период
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Весь период

	спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, 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.	Весь период
3.3	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни»	Весь период
4.2	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	Весь период
4.3	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	На каникулах
5.	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	Весь период

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающихся о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

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

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

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в таблице 7.

При заполнении данного раздела необходимо использовать, в том числе, данные следующих источников:

статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2021 № 893 «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

использовать сайты <https://rusada.ru>, <https://course.rusada.ru>

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся.</p> <p>Ознакомление с Антидопинговыми правилами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест». 	<p>май-июнь; октябрь-февраль</p>	<p>Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года.</p> <p>Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся.</p> <p>Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием.</p> <p>Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно.</p> <p>На освоение тем отводится по одному часу учебного времени.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой обучающихся (не более трех человек одного пола).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения. 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови. 	<p>1 занятие в один-два месяца; пятый год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года</p>	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года.</p> <p>Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся.</p> <p>Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием.</p> <p>По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий.</p> <p>В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу.</p>

			<p>При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить в форме беседы с небольшой группой обучающихся (не более трех человек); на этапе высшего спортивного мастерства – форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). 2. Список запрещенных препаратов и методов. 3. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов. 4. Терапевтическое использование (ТИ). 5. Биологический паспорт. 6. Правила внесения данных в систему АДАМС. 7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. 8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. 9. Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил. 10. Санкции. 	<p>2 занятия в месяц в течение учебного года</p>	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года.</p> <p>Время беседы на этапе совершенствования спортивного мастерства 60-80 мин; на этапе высшего спортивного мастерства – подбирается индивидуально в зависимости от уровня спортивной квалификации обучающегося.</p> <p>При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий с обучающимися этапа совершенствования спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.</p> <p>При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий с обучающимися этапа высшего спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WA.</p> <p>В конце каждой квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам. Учебное время на освоение каждой темы тренер-преподаватель планирует самостоятельно, учитывая уровень спортивной квалификации обучающихся.</p>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Важным разделом Программы является инструкторская и судейская практика в подготовке обучающего. Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя, может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы педагогов и тренеров-преподавателей по хоккею на траве, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм обучающихся и многие другие.

Начиная с учебно-тренировочных групп этапа спортивного совершенствования привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, в том числе к проведению контрольных тренировок в учебно-тренировочные группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочные группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Одной из задач является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого года обучения. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства следует предлагать обучающимся самостоятельно подбирать соответствующие упражнения для развития специальных физических качеств, совершенствования технических элементов и тактических действий (взаимодействий). Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться

к проведению занятий и соревнований. Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков обучающихся.

Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически могут привлекаться к судейству в городских и региональных соревнованиях, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Кроме того, начиная с групп спортивного совершенствования, рекомендуется привлекать обучающихся к участию, не менее чем в трех официальных спортивных соревнованиях в составе судейских бригад ежегодно.

Судейская практика хоккеиста на траве заключается в четком понимании основных положений правил спортивных соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов полевых судей, судей-секретарей, умения читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.).

Также обучающихся необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата и действия полевого судьи. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возможно посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

В план работы по судейской практике следует, также, включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта «хоккей на траве»; «особенности работы судей по хоккею на траве», «изменения и нововведения в официальных правилах спортивных соревнований по хоккею на траве»; «способы проведения спортивных соревнований по хоккею на траве», «составление календаря игр» и т.д. Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению спортивных соревнований у младших обучающихся.

Примерный теоретический и практический материал

для освоения обучающимися в период, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года обучения, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства инструкторской и судейской практики

Инструкторская практика:

- термины и определения, принятые в хоккее на траве;
- правила вида спорта «хоккей на траве»;

- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей на траве»;
- гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- основные средства спортивной тренировки;
- содержание и виды физической подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- индивидуальный план подготовки;
- правила проведения подвижных спортивных игр;
- правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- виды и причины спортивного травматизма;
- приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

- контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею на траве, индорхоккею в соответствии с регламентом;
- организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований;
- организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей на траве», «индорхоккей»;
- фиксация технических действий участников соревнований;
- контроль выполнения правил вида спорта «хоккей на траве», «индорхоккей»;
- разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта ситуаций;
- подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнований по виду спорта.

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

Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся 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 обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающихся. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 раз в 12 месяцев;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок, обучающего и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям видом спорта «хоккей на траве»;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса хоккеистов на траве;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием хоккеистов на траве;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий хоккеистов на траве;
- медицинское обеспечение соревнований по хоккеистов на траве;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий хоккеем на траве, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направлено. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей обучающихся.

В таблице 8 показаны средства восстановления хоккеистов на траве на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 8

**Восстановительные мероприятия, используемые
при работе с хоккеистами на разных этапах спортивной подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап начальной подготовки	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание

	(восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
Профилактика и предупреждение травматизма; Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе – одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы**, а также к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. 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 межрегионального уровня;

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

3.1.4. 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 всероссийского уровня;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных ею комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Организация, реализующая Программу, самостоятельно разрабатывает тесты и (или) вопросы по видам подготовки, не связанным с физической

подготовкой (теоретическая подготовка, психологическая подготовка и др.), с учетом особенностей контингента обучающихся (возраст, квалификация, этап подготовки, уровень подготовленности и др.). Также следует учитывать результаты выступления обучающихся в официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Важную роль для получения необходимых показателей состояния и определения уровня подготовленности обучающихся играют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течении всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности игрока, но и о динамике и приросте, значимых и интересующих тренера-преподавателя, показателей. В качестве тестов можно использовать функциональные пробы (степ-тест, теппинг-тест, ЧСС, PWC 170 и др.), а также, разработанную организацией, программу тестирования по технической подготовке (скоростное ведение, броски с точек, штрафные броски и др.).

Помимо получения необходимой информации об обучающихся, по окончании каждого учебно-тренировочного года, тренер-преподаватель принимает контрольно-переводные нормативы, позволяющие зачислить обучающегося на следующий этап подготовки (при выполнении требований).

В данном случае обучающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по общей физической и специальной физической подготовке), а также выполнить обязательную программу по технической подготовке. Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовке представлены с учетом ФССП.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по физической подготовке представлены в Таблицах 9-12.

Программа и контрольные упражнения по технической подготовке разрабатываются Организацией самостоятельно с учетом этнографических, индивидуальных особенностей обучающихся, квалификации тренерских кадров, а также возможностей материально-технической базы.

Примерные упражнения по технической подготовке по виду спорта «хоккей на траве» (рекомендуется применять для оценки технической подготовленности, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) приведены в Таблице 13, примерные нормативы по технической подготовке по виду спорта «хоккей на траве» в Таблице 14.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач.

Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебно-тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения данных показателей. Также тестирование проводится с целью для перевода обучающихся на следующий учебно-тренировочный год.

Таблица 9

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 10x5 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 10

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 10x5 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	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		22	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			18	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 11

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
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

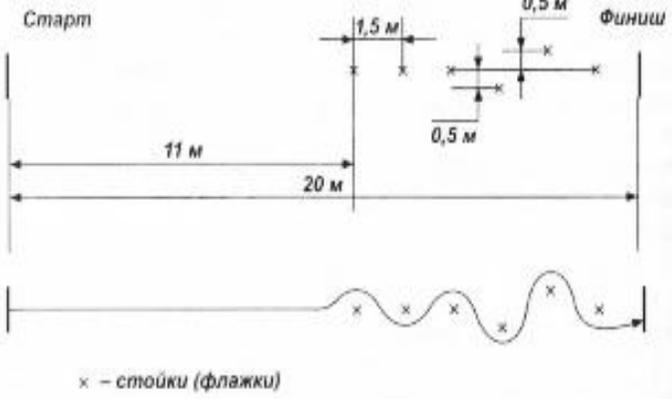
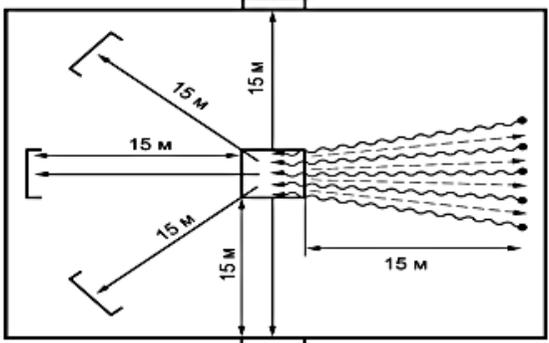
Таблица 12

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

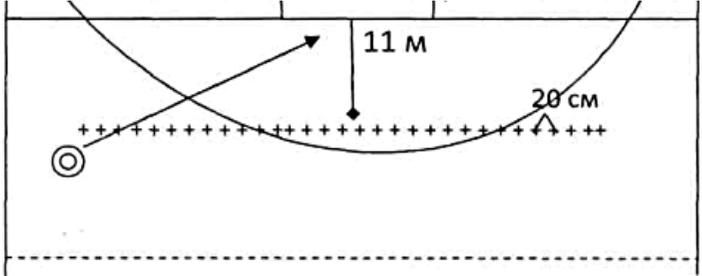
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			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»			

Примерные упражнения технической подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

№ п/п	Упражнения	Описание упражнения	Схема упражнения
Для полевых игроков			
1.	Ведение с обводкой и ударом по воротам (с)	<p>Ведение мяча на 20 м с обводкой стоек и атакой ворот. Ведение мяча с линии старта (11 м) с обязательными тремя касаниями клюшкой мяча, обводка поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны, удар по воротам.</p> <p>Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота.</p> <p>Время фиксируется с момента старта о пересечения линии круга удара.</p>	 <p>Старт</p> <p>11 м</p> <p>20 м</p> <p>1,5 м</p> <p>0,5 м</p> <p>0,5 м</p> <p>Финиш</p> <p>x – стойки (флажки)</p>
2.	Ведение и передачи мяча в цель: - время (с) - точность (баллы)	<p>На линии старта ставятся 5 мячей. В 15 м от старта обозначается квадрат (2x2 м). Параллельно левой, правой и передней сторонам квадрата и по диагонали напротив левого и правого углов на расстоянии 15 м ставятся 5 ворот шириной 1 м. Спортсмен начинает ведение мяча (разрешается делать не менее трех касаний), вводит его в квадрат, выполняет передачу мяча в левые ворота, возвращается на старт, выполняет аналогичные действия со следующим мячом (передача выполняется в ворота напротив левого угла квадрата) и т.д. Оценивается время выполнения теста – от начала ведения до пересечения линии старта после пятой</p>	 <p>15 м</p> <p>1 2 3 4 5 МЯЧИ</p>

		передачи мяча. Как дополнительный показатель оценивается точность выполнения передач (по 1 баллу за каждое попадание мяча в ворота).	
3.	Дальность броска мяча клюшкой (м)	Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается при попадании мяча в коридор.	
4.	Время и точность ударов по воротам: - время (с) - точность (баллы)	На вершине круга удара располагаются 10 мячей. Спортсмен последовательно производит 10 ударов по воротам, разделенным на 6 зон, за попадание в каждую из которых начисляется определенное количество очков: в нижнюю часть центра ворот – 1 очко, в верхнюю часть центра ворот и в нижние углы ворот – 2 очка, в верхние углы ворот – 3 очка. Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.	-
5.	Широкий дриблинг (количество раз)	На полу рисуются две параллельные линии на расстоянии 90 см одна от другой (длина клюшки). Игрок располагается между двумя линиями и по сигналу начинает выполнять широкий дриблинг (переводить мяч клюшкой справа налево и обратно) в максимально быстром темпе. При этом мяч должен касаться или пересекать нарисованные линии. Время выполнения теста 30 с. Подсчитывается общее количество «переводов» мяча в обе стороны.	-

6.	Серия ударов по воротам (количество раз)	<p>Условия выполнения: на расстоянии в 11 м от ворот на прямой линии ставят 31 мяч (расстояние между мячами 20 см). Центральный мяч находится по центру от ворот, а слева и справа от него еще по 15 мячей. Хоккеист начинает упражнение с левой стороны и выполняет с максимальной силой удары по мячам в ворота, которые защищает вратарь. Результат оценивается по двум показателям: длительностью выполнения всего упражнения – от начала удара по первому мячу и касанию вратаря или пересечению линии ворот 31 мяча; суммарному количеству забитых мячей в ворота. Может использоваться также для оценки специальной скоростно-силовой выносливости (нормативы для оценки не приводятся).</p>	
Для вратарей			
7.	Точность передач мяча ногой: - время (с) - точность (баллы)	<p>На уровне отметки 6,4 м находятся 5 мячей на расстоянии 50 см один от другого. По линии круга удара ставятся 5 «ворот» шириной 1 м. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к левому для себя мячу, бьет правой ногой так, чтобы попасть в створ «ворот» и быстро возвращается спиной вперед к центру «ворот» таким образом, чтобы пересечь линию ворот двумя ногами, затем бежит к следующему мячу, бьет его во вторые «ворота» и так пятькратно. Четвертый и пятый мячи вратарь бьет левой ногой и возвращается в центр «ворот».</p> <p>Оцениваются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) время от начала движения до пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения пятого удара по мячу; 2) точность попаданий в створ «ворот» (попадание 	

		– 2 очка, промах – 0).	
8.	Передвижение в воротах (с)	<p>На уровне отметки 6,4 м в 30 см друг от друга ставятся 3 мяча. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается обратно спиной вперед к центру «ворот», приставным шагом перемещается к правой штанге, коснувшись ее щитками, затем выбегает к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону.</p> <p>Оценивается: время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по третьему мячу.</p>	-
9.	Точность передач мяча клюшкой: - время (с) - точность (баллы)	<p>По линии круга удара ставятся 3 мяча. Один напротив центра «ворот», два других – напротив отметок 9,14 м справа и слева от ворот. В 10 м от мячей ставятся «ворота» шириной 1 м. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к левому от себя мячу и клюшкой посылает его в «ворота», возвращается спиной вперед к центру ворот. То же проделывает со вторым и третьим мячом.</p> <p>Оцениваются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) время выполнения от начала движения вратаря до момента пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения третьей передачи; 2) точность попадания в створ «ворот» (попадание – 2 очка, промах – 0). 	-

**Примерные нормативы технической подготовки
для этапов спортивной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для полевых игроков				
1. Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)				
1.1.	Ведение с обводкой и ударом по воротам	с	не более	
			10,6	10,9
1.2.	Ведение и передачи мяча в цель: время, с	с	не более	
			51,0	57,0
	точность	балл	не менее	
			2	2
1.3.	Дальность броска мяча клюшкой, м	м	не менее	
			14	8
1.4.	Время и точность ударов по воротам: время	с	не более	
			11,2	13,1
	точность	балл	не менее	
			7	6
1.5.	Широкий дриблинг	количество раз	не менее	
			41	34
2. Для этапа совершенствования спортивного мастерства				
2.1.	Ведение с обводкой и ударом по воротам	с	не более	
			6,8	8,1
2.2.	Ведение и передачи мяча в цель: время, с	с	не более	
			41,0	47,6
	точность	балл	не менее	
			3	3
2.3.	Дальность броска мяча клюшкой	м	не менее	
			29	17
2.4.	Время и точность ударов по воротам: время	с	не более	
			8,7	10,8
	точность	балл	не менее	
			16	13
2.5.	Широкий дриблинг	количество раз	не менее	
			58	48
3. Для этапа высшего спортивного мастерства				
3.1.	Ведение с обводкой и ударом по воротам	с	не более	
			6,2	7,3
3.2.	Ведение и передачи мяча в цель: время, с	с	не более	
			38,0	45,0
	точность	балл	не менее	
			4	4
3.3.	Дальность броска мяча клюшкой	м	не менее	
			35	22
3.4.	Время и точность ударов по воротам: время	с	не более	
			8,2	10,3
	точность	балл	не менее	

			20	17
3.5.	Широкий дриблинг	количество раз	не менее	
			68	56
Для вратарей				
4. Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)				
4.1.	На точность передач мяча ногой	с	не более	
			33	35
4.2.	Передвижение в воротах, сек	с	не более	
			22	24
4.3.	На точность передач мяча клюшкой	с	не более	
			34	36
5. Для этапа совершенствования спортивного мастерства				
5.1.	На точность передач мяча ногой	с	не более	
			24	26
5.2.	Передвижение в воротах	с	не более	
			13	16
5.3.	На точность передач мяча клюшкой	с	не более	
			24	26
6. Для этапа высшего спортивного мастерства				
6.1.	На точность передач мяча ногой	с	не более	
			20	22
6.2.	Передвижение в воротах	с	не более	
			11	13
6.3.	На точность передач мяча клюшкой	с	не более	
			22	24

Примечание: рекомендуемое количество попыток для выполнения упражнения – 3.

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей на траве»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения, запланированных в предыдущем сезоне, задач по видам спортивной подготовки.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессиональной подготовленности для каждой отдельной учебно-тренировочной группы на основании требований ФССП и поставленных задач реализации Программы.

Программный материал подбирается с учетом возрастных, психофизических, индивидуально-психологических, морфофункциональных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности по всем видам спортивной подготовки,

а также материально-технических условий для проведения занятий. При подборе средств и методов следует обратить внимание на соблюдение педагогических принципов спортивной тренировки.

Система многолетней тренировки в хоккее на траве строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки. Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья обучающихся.

На этапе начальной подготовки ведущими задачами являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий, скорости спортивных движений и общей выносливости, освоение основных элементов техники, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Эффективность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и формирования широкого круга двигательных умений и навыков занимающихся.

Достигается это посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений и т.п.).

Основные методы – равномерный и игровой.

Этап в основном должен служить выявлению у обучающегося способностей к занятиям хоккеем на траве, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта.

Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля хода развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности.

Они проводятся раз в 1,5-2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служат побудительным стимулом для обучающегося.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в хоккее на траве охватывает довольно большой возрастной период – от 12 до 16 лет – и включает два этапа многолетней подготовки – этап начальной спортивной специализации и этап углубленной тренировки в избранном виде спорта.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки обучающихся.

Одним из важнейших направлений учебно-тренировочной работы на этапе начальной спортивной специализации в подготовке хоккеистов на траве (12-14 лет) должна стать общая физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее физическое развитие и способствующая снижению утомляемости подростков. Особое внимание следует уделить технической подготовке, постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков, овладению максимальным количеством разнообразных технических приемов. Развитие способностей к тактическим действиям вместе с постепенным повышением уровня физической и технической подготовленности спортсменов дает возможность на этом этапе приступить к целенаправленному освоению тактики игры, ограничивающейся здесь, главным образом, изучением и совершенствованием индивидуальных и групповых тактических действий с постепенным усложнением условий их выполнения.

На этапе углубленной подготовки (14-16 лет) основными задачами должны стать более детальное изучение пространственных, временных и динамических параметров уже изученных элементов техники, ее индивидуализация и развитие умения варьировать ее в зависимости от складывающихся игровых ситуаций и функционального состояния игрока. Происходящие у обучающихся интенсивное развитие логического мышления, способности концентрировать и распределять внимание, совершенствование деятельности зрительного анализатора создают предпосылки для целенаправленной тактической подготовки, углубленного освоения не только индивидуальных и групповых, но и командных тактических действий.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства охватывают подготовку обучающихся, начиная 15-19 лет.

В учебно-тренировочном процессе рекомендуется применять средства и методы, используемые в подготовке спортсменов высокой квалификации, и осуществлять физическую подготовку преимущественно с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения. Возможно широкое использование в учебно-

тренировочном процессе не только динамических, но и статических упражнений, способствующих совершенствованию силовых возможностей и выносливости. Одним из важнейших направлений физической подготовки на этапах должно стать содействие развитию специальной выносливости, позволяющей игрокам сохранять максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно участвовать в технико-тактических действиях команды на протяжении всего матча.

Основными задачами технической подготовки должны стать максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока (прежде всего, к морфо-функциональным параметрам и уровню развития физических качеств), выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приемов и совершенствование умения свободно переходить от одних приемов к другим, повышение стабильности и надежности выполнения технических действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника.

Учитывая возросший к этому времени уровень технической и физической подготовленности обучающихся, основными направлениями работы по тактической подготовке на этом этапе могут быть: совершенствование индивидуальных тактических действий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и игрового амплуа, совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках определенных тактических схем.

4.2. Техническая подготовка

Под техникой в хоккее на траве понимают все приемы, предусмотренные и разрешенные правилами соревнований и которыми хоккеисты пользуются во время игры.

Технические приемы в некоторой степени схожи по выполнению с приемами, применяемыми в хоккее с шайбой и хоккее с мячом. В хоккее на траве разрешается вести, ударять, бросать, толкать, подкидывать и останавливать мяч клюшкой так же, как в хоккее с мячом, но только левой (плоской) стороной клюшки. Так как разрешается играть лишь одной стороной клюшки, техника хоккея на траве достаточно сложна. К тому же большинство приемов игроки выполняют в движении и преодолевая сопротивление соперника.

Техника игры складывается из: держания клюшки в различные моменты игры, ударов по мячу клюшкой, бросков и подкидок мяча клюшкой, остановок мяча клюшкой и рукой, ведения мяча клюшкой, обманных движений (финтов), приемов игры вратаря, техники выполнения угловых, штрафных угловых ударов, техники выполнения штрафного удара и техники выполнения толчка после выхода мяча за боковую линию.

Ниже представлено содержание и последовательность обучения по технической подготовке по отдельным ее этапам.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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» 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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 заматающего 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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения:

- совершенствование ранее изученных способов перемещения;
- различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу;
- резкие и неожиданные остановки с 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;

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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения:

- совершенствование ранее изученных способов перемещения;
- 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:

- дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча;
- ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения;
- 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;

– 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: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий;

– совершенствование силы и точности бросков;

– толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения;

– техника выполнения «заброса» мяча;

– совершенствование выполнения подкидки;

– совершенствование техники ударов: «заметающего», удара ребром клюшки, прямого удара;

– умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и условиях активного сопротивления;

– 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 финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на обработку «коронных» финтов в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Техника защиты:

– совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий;

- отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации;
- отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях;
- совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком.

Совершенствование техники остановки мяча рукой, 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).

ЭТАП 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.

ЭТАП 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 (устомление), 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.

Примерный материал для формирования учебно-тренировочных занятий по технической подготовке представлен в приложении № 1 к Методическим рекомендациям.

4.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность – это результат тактической подготовки, заключающийся в умении обучающегося грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. При этом, специфика хоккея на траве является решающим фактором, определяющим структуру тактической подготовленности обучающихся.

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования обучающимся в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности обучающегося или команды.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

В состав тактической подготовки входит:

- тактика защиты – выбор места для отбора, перехвата мяча (индивидуальные действия);
- тактика нападения – выход в свободную зону для получения мяча (индивидуальные действия);
- тактика игры в защите – отбор мяча, персональная опека (индивидуальные действия);
- тактика игры в нападении – отвлечение соперника (ложный увод) (индивидуальные действия);
- тактика игры в нападении – открывание (индивидуальные действия);
- тактика игры полевого игрока – создание численного преимущества (групповые действия);
- тактика игры полевого игрока – открывание (групповые действия);
- тактика игры полевого игрока – подстраховка партнера (индивидуальные действия);
- тактика игры линии защиты (командно-групповые действия);
- тактика игры линии полузащиты (командно-групповые действия);
- тактика игры линии нападения (командно-групповые действия);
- тактика игры 2/4/4/1 (командные действия); – тактика игры 3/3/4/1 (командные действия);
- тактика игры 3/4/3/1 (командные действия).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания – представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – форма проявления сознания обучающихся, отражающая их действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т.п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают

в виде целостного действия в конкретной соревновательной или учебно-тренировочной ситуации.

Тактическое мышление – это мышление обучающихся в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Уровень тактической подготовленности хоккеистов зависит от овладения:

- 1) средствами спортивной тактики (техническими элементами и способами их выполнения);
- 2) видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);
- 3) формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной).

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания. Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видеопросмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Формирование практических умений, навыков, тактического мышления осуществляется во время составления соревновательных программ, на учебно-тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях.

Ниже представлено содержание и последовательность обучения по тактической подготовке в хоккее на траве по этапам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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;
- обучение передачам мяча в «квадратах» различным сочетанием игроков 3х2, 4х3, 3х1, 3х3;
- игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча;
- изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите:

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

Групповые действия – умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке.

Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча.

Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, с введением дополнительных заданий;

– изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры в защите:

Индивидуальные действия – совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия:

- подстраховка партнера, переключение;
- взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих;
- изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке.

Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки противника.

Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками.

Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении.

Индивидуальные действия:

- оценивание целесообразности той или иной позиции;
- своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча;
- отрыв от «опекуна» для получения мяча;
- эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря.

Групповые действия:

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

Командные действия:

- выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр поля.

Тактика защиты*Индивидуальные действия:*

- противодействие маневрированию, то есть 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.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки.

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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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.

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.

Командные действия:

– организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе;

– взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих;

– взаимодействие при атакующих действиях внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

– совершенствование выбора позиции, «закрывания», перехвата и отбора мяча;

– тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих;

– развитие и совершенствование умения предвидеть направление развитие атаки соперника.

Групповые действия:

- совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнеров при организации противодействия атакующим комбинациям соперника;
- спаренный отбор;
- создание численного превосходства в обороне;
- противодействие розыгрышу стандартных положений.

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.

Тактика игры вратаря

Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях.

Совершенствование выбора места в воротах при комбинационных действиях противника.

Взаимодействие с игроками обороны и руководство обороной.

Обманные движения (финты) и целесообразность их применения.

Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча.

Игра при добиваниях мяча.

Обучение умению перехватывать мяч клюшкой и ногами при его передаче в круге удара.

Выбор места (в круге удара) при игре на выходе и перехвате.

Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча.

Развитие игрового предвидения.

Организация атаки.

Совершенствование игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия:

- 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:

- 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 тактических действий при розыгрыше стандартных положений;
- совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки.

Командные действия:

- умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке с использованием различных тактических систем;
- выход из зоны защиты, взаимодействия в середине поля при организации контратаки;
- нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты;
- изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника;
- переход от одного способа к другому в ходе игры.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия – совершенствование тактических способностей и умений: своевременное закрывание, эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия:

- совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков;
- совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника;
- усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков;
- взаимодействия в защите при противодействии розыгрышу стандартных положений.

Командные действия:

- умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим 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 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.

Взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной.

Начало атакующих действий команды.

Тактические действия при ограниченном обзоре, изменении направления движения мяча, при добивании.

Умение противодействовать помехам.

Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами.

Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

ЭТАП 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 и др.);

– перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии во всех линиях.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия:

– совершенствование индивидуальных защитных действий с учетом выполняемых игровых функций и технико-тактического мастерства опекаемых соперников;

– выбор способа противодействия с учетом особенностей игры конкретного нападающего на основе изученных сильных и слабых сторон в его подготовленности.

Групповые действия:

– совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх;

– сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командной системы защиты.

Командные действия:

– совершенствование игры в обороне по избранной тактической 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

ЭТАП 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;
- разучивание взаимодействий с учетом слабых и сильных сторон подготовленности партнеров по команде;
- розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

Командные действия:

- нападение против зонной, персональной и смешанной систем защиты;
- выбор наиболее рациональных систем нападения против конкретного противника;
- изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника;
- переход от одного способа атаки к другому в ходе игры;
- развитие и совершенствование умения изменять по ходу игры тактический план и использовать различные факторы (время, площадку, личные качества игроков и т.д.).

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.

Совершенствование индивидуальных тактических действий с акцентом на наиболее сильные качества.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях единоборства, скопления игроков в круге удара.

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.

4.4. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся;
- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений по хоккею на траве и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Общая физическая подготовка направлена на формирование и развитие различных физических способностей человека, которые необходимы для его гармоничного развития в повседневной жизни. Является базой для трудовой и профессиональной деятельности человека, а также для достижения как повседневных, так и высоких спортивных результатов.

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры:

- строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшереножный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета);

– гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы);

– акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации;

– легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями, кросс. Прыжки в длину с места, тройной прыжок;

– спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, футбол, мини-футбол. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка реализуется за счет соревновательных упражнений, в частности за счет специальных подготовительных упражнений. Они направлены на развитие определенных знаний и навыков, на физическое развитие конкретных групп мышц, которые крайне необходимы и будут задействованы обучающимся на протяжении всей его спортивной карьеры:

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.

Наиболее важными в первые два года прохождения спортивной подготовки **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** 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 углубленной тренировки (учебно-тренировочный этап свыше двух лет обучения) возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями. 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 на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-5 годов обучения, 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.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности спортсменов.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства физическая подготовка приобретает специализированный характер. Это проявляется в подборе средств на периоды подготовки в годичном цикле: средства общей направленности применяются, главным образом, для восстановления физической работоспособности.

Практически вся физическая подготовка ведется с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения. По мере повышения спортивного мастерства начинает сказываться отрицательное влияние одного физического качества на другое, особенно в случае раздельного 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства главное – вывести молодых хоккеистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

Для оценки и мониторинга уровня физической подготовленности возможно применение комплексных упражнений, выполняемых, как правило, поточным методом (в конце подготовительного или во время соревновательного периода годового цикла подготовки). Пример, комплексного упражнения (рис. 1):

1. Игрок стартует от ворот и ведет мяч к центру поля толчками справа (45 м);

2. От центра поля игрок ведет мяч к воротам между четырьмя стойками, входит в круг удара и бросает мяч верхом по воротам;

3. Игрок берет из ворот мяч и, двигаясь спиной вперед, преодолевает отрезок до пересечения боковой и 23-метровой линий (35 м);

4. В положении лежа игрок делает восемь сгибаний и разгибаний рук (отжиманий от земли);

5. Игрок толкает мяч с боковой линии к скамейке, отстоящей от него в 15 м в створе с дальними воротами (надо попасть в часть скамейки – 3,66 м);

6. Игрок прыжками с одной ноги на другую приближается к мячу, перекидывает его через скамейку и ведет по направлению к дальним воротам клюшкой, повернутой крюком вниз, до 23-метровой линии;

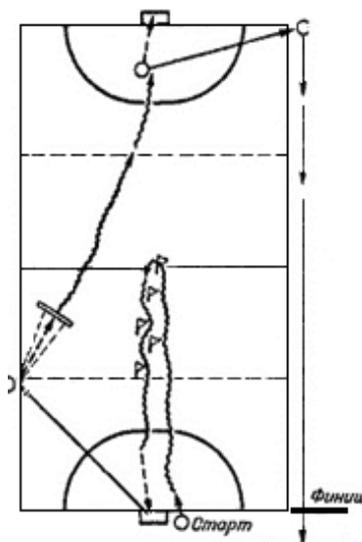


Рис. 1. Комплексное упражнение

7. От 23-метровой линии игрок ведет мяч толчками справа и слева в круг удара и производит пять ударов по воротам (с расстояния 12 м), защищаемых вратарем (второй вратарь обеспечивает игроков мячами), затем он бежит к правому угловому флагу;

8. В углу поля игрок делает десять приседаний на двух ногах;

9. От угла площадки вдоль боковой линии игрок перемещается прыжками на одной ноге (по 10 раз на обеих ногах);

10. Игрок пробегает до угла поля вдоль боковой линии на максимальной скорости.

Всего игрок преодолевает 310 м. Комплекс упражнений выполняется 3-5 раз с интервалом 5-10 мин.

На начальном этапе подготовки все десять элементов комплексного упражнения для различных возрастных групп делать не обязательно, сначала

можно освоить четыре-пять элементов, а затем постепенно готовить обучающегося к выполнению всего упражнения.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных хоккеистов.

Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладеть собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование восприятия и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство поля/площадки», «чувство клюшки и мяча», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в группах должна предусматривать:

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

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются:

- постепенное введение дополнительных трудностей в учебно-тренировочный процесс;
- широкое использование соревновательного метода;
- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы;

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить обучающегося к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, монотонной и продолжительной работе. В связи с этим после каждой тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему;

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...»;

3. Четкая инструкция, совет, как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...»;

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику;

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы»;

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) – передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!»;

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, то есть похвалить за то, что получилось хорошо;

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание». Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго

до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжений.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы;
2. Разъяснения и убеждения;
3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов;
4. Самонаблюдение, самоанализ и самоотчет;
5. Изучение специальной литературы;
6. Метод упражнений;
7. Модельные тренировки.

Приемы непосредственной подготовки: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение. Овладение ими происходит постепенно при длительной и систематической тренировке. На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка хоккеистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют

деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи. На тренировках юных хоккеистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Проведение занятий требует разнообразного учебного материала, частой смены заданий, образного объяснения, неоднократного показа упражнений.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в учебно-тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера. В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения. Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется большой такт в общении с подростком.

На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру обучающегося в себя, в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей. К концу этого этапа юные хоккеисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА

На этом этапе многолетней подготовки перед психологической подготовкой стоят следующие основные задачи: поддержание интереса, мотивации в тренировках и соревнованиях, регуляция взаимоотношений в команде, подготовка к конкретным соревнованиям.

Здесь особенно важен индивидуальный подход к каждому хоккеисту, особенно к начинающему тренироваться в составе команды мастеров. Все возрастающую роль на данном этапе 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.

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

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Важнейшим компонентом психологической подготовленности в хоккее на траве на данном этапе спортивной подготовки является степень единства команды, ее сплоченность для достижения общекомандного результата. Здесь должны быть учтены такие аспекты, как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, отношения на уровне команды отдельных звеньев и игроков, индивидуальные амбиции отдельных обучающихся и др.

Построение психологической подготовки команды с учетом этих факторов позволяет резко повысить эффективность как индивидуальной, так и командной соревновательной деятельности, формирует чувство сплоченности игроков и командной уверенности в достижении общекомандного результата. Недостаточное внимание к этим факторам может резко снизить эффективность командных действий.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий хоккеем на траве воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

Психологическая подготовка вратарей является одним из важнейших факторов, определяющих успешность игры команд равной квалификации.

В число приоритетных направлений психологической подготовки входят воспитание морально-волевых качеств, развитие инициативы и творчества, совершенствование специализированных восприятий (внимания, наблюдательности, зрительной и двигательной чувствительности, вестибулярных и тактильных ощущений, скорости реагирования на внешние раздражители и способности быстро ориентироваться в сложившейся обстановке и окружающем пространстве, тактического мышления и т.п.). В развитии воли важную роль играет преодоление

различных трудностей: наступающего утомления, боязни ответственности или травмы и т.п. Используемые методы:

- метод дополнительных затруднений (введение в упражнение различных ограничений – время, расстояние, точность, противодействие);
- метод выполнения «до отказа»;
- метод определенного задания (перед вратарем ставится задача добиться нужного результата, например, отражения атаки, используя лишь определенный прием контригры).

Для развития инициативы и творчества большое значение имеет проблемный метод, когда вратарь самостоятельно вынужден искать способ решения тактической задачи (это можно делать и в ходе практических, и в ходе теоретических занятий). Развитию и совершенствованию специализированных восприятий необходимо уделять постоянное внимание на всех этапах подготовки вратарей.

Общий принцип подбора упражнений данной направленности – разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности спортсмена. Важнейшие компоненты структуры психологической подготовленности вратаря:

- способность прогнозировать развитие событий на поле;
- рефлексия – способность предугадать ход мыслей и действий соперника в процессе игры, предвидеть его наиболее вероятные технико-тактические решения;
- антиципация (предвосхищение) – способность предвидеть движение игрока или мяча. Различают два вида антиципаций:

1) способность контролировать движение мяча или игрока и противодействовать ему, действуя с упреждением;

2) умение предугадать момент появления мяча или игрока с мячом в определенной точке, опираясь на оценку момента начала движения, и опыт;

- подготовка вратаря к участию в предстоящих матчах.

Основная цель – формирование и развитие у вратарей таких качеств, которые обеспечивают их надежную, спокойную и уверенную игру.

4.6. Рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Каждое учебно-тренировочное занятие должно решать конкретные задачи, вытекающие из общих задач учебно-тренировочного процесса. При определении задач занятия следует учитывать количество занимающихся, их возраст, состояние материальной базы и конечную цель работы с данной группой хоккеистов. Исходя из конкретных задач занятия, определяют и его содержание.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительную часть тренировки часто называют разминкой. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к основной, более трудной работе, разогреть его. При разминке постепенно увеличивается пульс, мышцы и связки становятся более эластичными, что позволяет избежать различных травм.

Содержание: построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия. Бег в медленном и среднем темпе. Общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия.

Разминка хоккеистов обычно состоит из двух частей – общей и специальной. В общую часть включается, как правило, легкий равномерный бег (5-10 минут), общеразвивающие и беговые упражнения, упражнения на растягивание и гибкость.

В специальной части разминки – упражнения на месте и в движении с клюшкой и мячом, повторение ранее изученных технических приемов (различные способы ведения мяча, передачи, имитационные упражнения). Эти упражнения лучше выполнять в парах.

Продолжительность разминки и состав упражнений могут быть разными и зависят от задач тренировочного занятия, а иногда и от погодных условий.

На разминку перед матчем отводится обычно 20-25 минут и заканчивается она за 3-5 минут до начала игры. Начинать разминку перед игрой следует с легкой пробежки (3-5 минут). Затем выполните комплекс общеразвивающих упражнений, наибольшее внимание уделяя упражнениям на растягивание и разогревание тех мышц и суставов, которые несут наибольшую нагрузку в игре: коленных, голеностопных, плечевых, лучезапястных суставов, икроножных мышц, мышц бедра, спины, плеча и предплечья.

Каждому хоккеисту следует выработать свой комплекс упражнений для разминки перед игрой. Выполнение такого комплекса будет способствовать и лучшей психологической настройке на игру.

После комплекса общеразвивающих упражнений выполняются беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, приставной шаг, подскоки, многоскоки, бег спиной вперед, скрестным шагом, с изменением направления и скорости движения. Затем специальная часть разминки: повторение технико-тактических приемов индивидуально и в парах – ведение, обводка, отбор, передачи, удары по воротам.

Разминку выполняют все игроки, а не только те, кто вступает в игру с самого начала матча. Остальные хоккеисты проводят дополнительную разминку перед непосредственным выходом на поле. Отсутствие такой разминки ведет к тому, что игрок не может быстро включиться в игру, начинает излишне

волноваться и оказывается не готовым вести игру на том уровне, на котором ее ведет команда.

В *основной части* тренировочного занятия решаются главные задачи: изучение и совершенствование техники и тактики игры, повышение физической подготовленности хоккеистов, дальнейшее развитие основных физических качеств, воспитание волевых качеств и способности применять усвоенные навыки в игровой обстановке. Содержание этой части зависит от периода тренировки и уровня подготовленности обучающихся и может включать в себя изучение отдельных технических и тактических приемов и действий и совершенствование в них. Различные специальные упражнения для дальнейшего развития физических и волевых качеств, применение и закрепление ранее изученных технических и тактических приемов и действий.

Рекомендуемые правила для построения основной части учебно-тренировочного занятия:

- вначале изучаются новые приемы техники или тактики, а затем совершенствуются и закрепляются ранее изученные;
- упражнения для развития выносливости следует планировать на вторую половину тренировки;
- развитие ловкости лучше всего проводить в начале основной части занятия;
- развитием быстроты следует заниматься в начале занятия после соответствующей разминки;
- тренировочные задания силовой направленности следует сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление.

Заканчивается эта часть игровыми упражнениями, подвижными, учебными или тренировочными играми.

Заключительная часть завершает тренировочное занятие. Ее задача противоположна той, что стоит перед разминкой: способствовать постепенному переходу от высокой нагрузки к отдыху и более быстрому восстановлению.

Нагрузка здесь постепенно снижается. Для этого применяют легкий равномерный бег, бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части 5-10 минут.

При правильно спланированном тренировочном занятии нагрузка плавно нарастает от начала занятия к его середине, а затем также плавно снижается к его окончанию.

Содержание: бег в медленном темпе, упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, краткая оценка усвоения приемов и действий, индивидуальные задания, приведение в порядок места занятий.

Примерные учебные тренировочные занятия для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) приведены в приложении № 2 к Методическим рекомендациям.

4.7. Учебно-тематический план

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки хоккеистов происходит на всех этапах спортивной подготовки.

Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития хоккеистов. Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования.

В связи с этим тренер-преподаватель должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки. Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера - залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот. Чем больше хоккеист будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера, в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки.

Хоккеисты должны знать: историю развития хоккея на траве спорта; правила соревнований; физиологические, биохимические и психологические закономерности воздействия на организм различных тренировочных нагрузок, протекание адаптационных процессов в различных системах организма; анатомию человека и основные законы биомеханики движений; методы тренировки; систему и принципы планирования подготовки; гигиену, режим дня, основы правильного питания; средства и методы ускорения восстановления работоспособности в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок; средства и методы медико-биологического и педагогического контроля и самоконтроля (включая введение тренировочных дневников); основы рациональной тактики в хоккее на траве в различных условиях. По всем этим основным вопросам необходимо проводить специальные теоретические занятия, беседы.

Необходимо (совместно с хоккеистом) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер-преподаватель должен объяснять спортсменам ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе. В конце учебно-тренировочного занятия проводится его краткий анализ и оценка.

Учебно-тематический план по этапам и годам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план представлен в Таблице 15

Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке *	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	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	декабрь	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	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	февраль	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	март	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	октябрь-май	Изучение правил соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием площадки для хоккея на траве. Правила их применения

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на соревнованиях
	История возникновения олимпийского движения	октябрь-ноябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место хоккея на траве в Олимпийских играх современности
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь-ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания хоккеистов разного возраста
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в хоккее на траве
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-май	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации
	Психологическая подготовка	сентябрь-май	Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация
	Травматизм в хоккее на траве	сентябрь-май	Классификация и перечень основных травм хоккеистов. Средства и методы их предотвращения
	История развития спортивной школы и ее выпускники	март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося	январь-сентябрь	Средства восстановления хоккеистов, основы их применения
	Правила поведения и пребывания на соревнованиях за пределами России	в течении сезона	Ознакомление с правилами поведения хоккеистов на соревнованиях за пределами России
	Единая спортивная квалификация	февраль	Требования к получению спортивного разряда, звания
	Психологическая готовность обучающегося к соревновательной борьбе	сентябрь-май	Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя игрока на игру
	Основы спортивного питания	сентябрь-декабрь	Сбалансированное питание обучающегося: понятие, составляющие
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	март-апрель	Ознакомление с основными законодательными актами, документами

	Травматизм в хоккее на траве	сентябрь-май	Профилактика травматизма: способы и средства
	Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований	сентябрь-май	Ознакомление с изменениями в правилах соревнований

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» относятся особенности игровой деятельности вида спорта его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей на траве» (Таблица 16), по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица 16

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей на траве»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
хоккей на траве	032	001	2	6	1	1	Я
хоккей на траве 5х5	032	003	2	8	1	1	Я
индорхоккей	032	002	2	8	1	1	Я

Хоккей на траве – командный игровой вид спорта, в который играют две команды, используя клюшку и мяч. В хоккее на траве можно играть только одной стороной клюшки. Мяча можно касаться только плоской стороной клюшки.

Учебно-тренировочный процесс проводится в форме групповых и командных занятий с делением групп обучающихся по гендерному признаку. Базовая техника основных приемов игры формируется без акцента на спортивную дисциплину, начиная с первого года обучения этапа начальной подготовки.

«Зимняя» разновидность хоккея на траве – хоккей на траве в закрытых помещениях – индорхоккей, который отличается не только покрытием, но и меньшим размером площадки, количеством игроков в каждой команде, облегченностью клюшки.

Практически во всем мире в хоккей на траве играют на искусственном покрытии. Стадион и игровое поле, на котором проводятся матчи по хоккею на траве, должны соответствовать определенным требованиям. Игровое поле в хоккее на траве, как правило, с искусственным покрытием длиной 91,40 м, шириной 55 м с четкой разметкой и зоной безопасности (не менее 2 м за боковыми

линиями, не менее 3 м за лицевыми линиями), две пары хоккейных ворот установленных размеров.

«Хоккей на траве 5х5» – в каждый конкретный момент времени матча в игре принимают участие не более 5 игроков с каждой стороны (один из которых вратарь). Каждой команде разрешается иметь не более пяти игроков на замену. В хоккее на траве 5х5 уменьшенные размеры игрового поля по сравнению с хоккеем на траве – поле имеет прямоугольную форму и ограничено боковыми линиями по длине (40 м) и лицевыми линиями по ширине (23.76 м).

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». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма обучающихся при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения обучающихся 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей на траве» учитываются Организациями, в том числе при подготовке годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

наличие игрового зала;
наличие игрового поля;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта;
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки, примерный перечень представлен в Таблицах 17-18.

обеспечение спортивной экипировкой, примерный перечень в Таблице 19;
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.

Организация, реализующая Программу, должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, с учетом количества, установленного приложением № 10 к ФССП.

Таблица 17

Примерный перечень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота с сеткой для хоккея на траве	комплект	4
2.	Ворота с сеткой малые тренировочные	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	2
6.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	36
7.	Макет поля для хоккея на траве с магнитными фишками	комплект	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мяч баскетбольный	штук	5
10.	Мяч волейбольный	штук	5
11.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	72
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	10
13.	Мяч футбольный	штук	5
14.	Стойка (конус) для обводки	штук	24
15.	Табло счета (электронное)	штук	1
16.	Тумба разновысотная для развития прыгучести	комплект	3
Возможный спортивный инвентарь			
17.	Фишки для разметки поля	штук	30
18.	Лестница координационная	штук	2

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь в количестве, не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП, спортивную экипировку – не ниже установленного Приложением № 11 к ФССП.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки при необходимости может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Организации.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Примерный перечень обеспечения спортивной экипировкой

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

6.2. Рекомендации к материально-технической базе, спортивному инвентарю и экипировке

Для учебно-тренировочных занятий, игр, соревнований и матчей по хоккею на траве необходимы открытые плоскостные сооружения, включающие игровое поле 91,5x55 м (для групп начальной подготовки достаточно поля 45x28 м) с воротами 3,66 м, местами для запасных игроков, местами для судей и тренеров, местами для зрителей.

Поле для игры в хоккей на траве (рис. 2) имеет форму прямоугольника, размеры (Таблица 20) которого составляют:

длина – 91,4 м;

ширина 55 м, площадь 5027 м²;

единовременная пропускная способность во время соревнований 22 человека, при учебных занятиях – 30 человек.

С двух противоположных сторон игрового поля устанавливаются ворота (рис. 3), состоящие из двух вертикальных стоек и горизонтальной перекладины, имеющих прямоугольную форму; расстояние между стойками 3,66 м, высота 2,14 м, глубина ворот внизу 1,2 м, вверху 0,9 м (Таблица 21).

За пределами игрового поля должны быть дополнительные зоны: 3 м за лицевыми линиями и 2 м – за боковыми линиями.

Кроме того, рекомендуется иметь безопасную зону размером: 5 м за лицевыми и 4 м за боковыми линиями.

Помимо необходимых открытых, плоскостных сооружений в состав инфраструктуры рекомендуется включать спортзал (24x12 м) или помещение для учебно-тренировочных занятий, раздевалки, душевые, кладовые спортивного инвентаря и спортивной формы игроков.

Технические параметры и требования к полю для хоккея на траве

Класс поля – 1, международный уровень – Глобал (Global)

Размеры игрового поля, включая зоны безопасности, должны четко соответствовать текущему изданию Правил Хоккея на траве, утверждаемому Международной Федерацией хоккея на траве (FIH), в соответствии с требованиями российского стандарта к хоккейным полям. В случае изменения в процессе строительства требований к полям для хоккея на траве на момент сдачи объекта принимаются текущие международные требования к полям для хоккея на траве. Цвет игровой зоны хоккейного поля – зеленый, цвет зоны безопасности за внешней разметкой игрового поля – синий, терракотовый или другой отличный от цвета основного игрового поля. Цвет разметки – белый. Линии, размеченные как прямые, должны быть без отклонений и неровностей.

Размеры поля и разметка

Таблица 20

Размеры поля для хоккея на траве

Наименование	Минимальные требования	Рекомендуемые требования
Длина игровой зоны, м	91,40	91,40
Ширина игровой зоны, м	55,00	55,00
Игровая площадь, кв. м	5 027,00	5 027,00
Зона безопасности за лицевой линией, м	3,00	5,00
Зона безопасности за боковой линией, м	2,00	3,00
Общая длина хоккейного поля, м	97,40	101,40
Общая ширина хоккейного поля, м	59,00	63,00
Общая площадь хоккейного поля, кв. м	5 746,60	6 388,20
Ширина линий разметки	75 мм	75 мм
Длина линий	± 50 мм	± 50 мм
Ширина линий	± 10 мм	± 10 мм
Радиус дуг	± 30 мм	± 30 мм
Позиция точки пенальти	± 30 мм	± 30 мм
300 мм внешняя разметка поля	± 30 мм	± 30 мм
Разница между диагоналями	не более 300 мм	не более 300 мм

Таблица 21

Требования к игровому полю для хоккея на траве

Необходимые требования	Международный уровень (Глобал)
Наличие сертификата Международной федерации хоккея на траве (FIH)	Наличие действующего сертификата на систему амортизирующей подложки и покрытия из искусственной травы
Тип покрытия	Незасыпное, поливное
Отскок мяча	Среднее 100 мм – 400 мм (отдельные тесты $\leq \pm 10\%$)
Качение мяча (ball roll – движение мяча по горизонтальной плоскости)	Среднее ≥ 10 м, отдельные тесты $\leq \pm 10\%$ отклонение при движении мяча по прямой $\leq 3^\circ$
Трение мяча о поверхность	Статическое ≥ 0.50 , динамическое ≥ 0.35
Трение обуви игрока и поверхности	Коэффициент трения 0.6–1.0 $\leq \pm 0,1$ от среднего значения
Соппротивление вращению при взаимодействии обуви игрока и поверхности	25-45 Нм отдельные тесты $\leq \pm 5\%$ от среднего значения
Поглощение удара	40 – 65%, отдельные тесты $\leq \pm 5\%$ от среднего значения
Деформация ворса	$\geq 40\%$, отдельные тесты $\leq \pm 2\%$ от среднего значения
Цвет	Игровая зона – зеленая, зона безопасности – синяя
Блеск	$\leq 15\%$ при влажном покрытии
Водопроницаемость	≥ 150 мм в час
Уклон поля	Продольный уклон 0%, не более 0.2%
Профиль поля	Поперечный уклон 0,3%, не более 0.4%

Ровность поля	Отклонение ≤ 6 мм ниже или выше 3-х метровой рейки
Полив поля	3 мм (± 1), не меньше 2 мм
Водопроницаемость	≥ 150 мм в час
Искусственное освещение	В соответствии с требованиями ФИИ к освещению хоккейных полей

Примечание. Сертификация поля производится аккредитованной спортивной лабораторией в соответствии с требованиями российского стандарта к хоккейным полям.

Таблица 22

Разметка поля для хоккея на траве

Обозначение	Метры	Обозначение	Метры
A	55.00	M	0.15
B	45.70	N	3.66
C	22.90	P	14.63
D	0.30	Q	91.40
E	5.00	1	минимум 2.00
F	3.00	2	1.00
G	0.30	(1 + 2)	минимум 3.00
H*	4.975*	3	минимум 1.00
I*	9.975*	4	1.00
J	14.63	(3 + 4)	2.00
K	3.66		
L	6.475		

Примечание:

** Расстояния H и I измеряются от линии, на которые ставятся ворота, а не от стойки ворот; расстояние от стойки ворот 5 и 10 метров соответственно.*

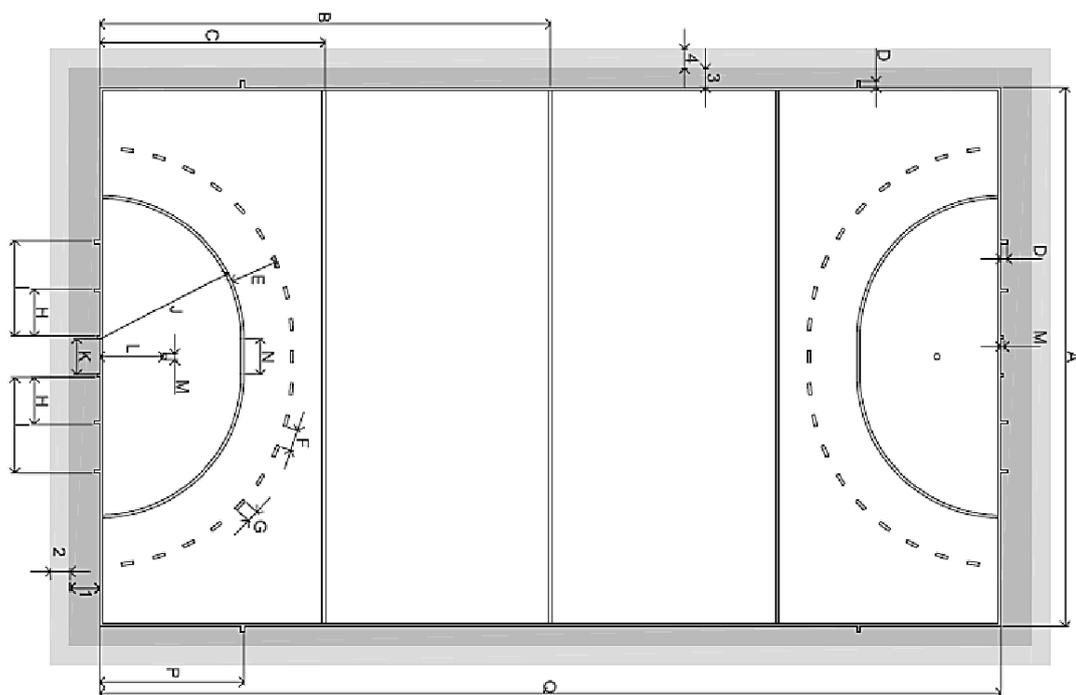


Рис. 2. Поле для игры в хоккей на траве

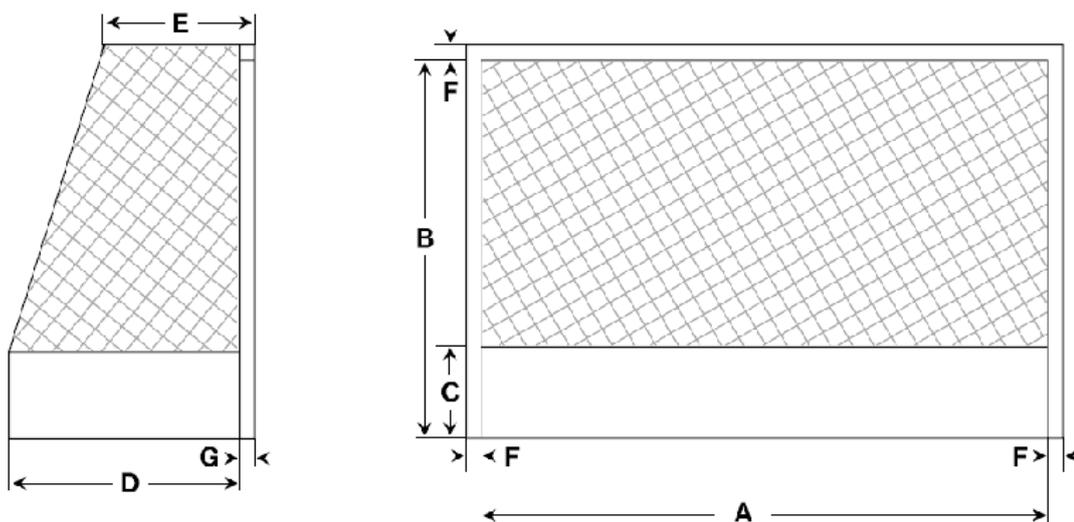


Рис. 3. Ворота для игры в хоккей на траве

Таблица 23

Размеры ворот

Обозначение	Метры	Обозначение	Метры
A	3.66	E	минимум 0.90
B	2.14	F	0.050
C	0.46	G	от 0.050 до 0.075
D	минимум 1.20		

Внешняя зона безопасности должна отличаться по цвету или оттенку основного цвета от основной игровой зоны. После укладки покрытия хоккейного поля производится сертификация поля:

– система полива для открытого хоккейного поля – в соответствии с требованиями ФИИ к поливным хоккейным полям. Покрытие закрытого поля должно соответствовать требованиям ФИИ по категории National без системы полива;

– искусственное освещение поля – в соответствии с требованиями Международной федерации;

– две пары свободно стоящих хоккейных ворот установленных размеров (1-я пара основная, 2-я пара резервная) 3.66x2.14 м со свободно висящей сеткой и нижней отбойной доской;

– 4 угловых флажка, свободно стоящих на утяжеленной подставке;

– система ограждения хоккейного поля – в соответствии с требованиями ФИИ к хоккейным полям – 7 м за линией ворот, 1-1.2 м по боковым линиям, наличие отбойного бортика в нижней части ограждения высотой не менее 250 мм. Необходимо предусмотреть не менее 6 шт. калиток входа на поле, 2 шт. технологических ворот шириной не менее 4 м, карманы для хранения 4 шт. хоккейных ворот, карман для установки кабинок запасных игроков и судей. Рекомендуемый цвет гасящих сеток ограждения – черный;

– судейский стол напротив центральной линии на расстоянии не менее 2 м от боковой линии с навесом для защиты от дождя, ветра, солнца (на 5 человек); стол должен быть защищен от попадания мячей;

– две скамейки для запасных игроков с тентами, защищающими от дождя, ветра, солнца (на 11 человек);

– электронное табло.

Технические параметры и требования к полю для спортивной дисциплины «индорхоккей»:

– спортивный зал установленных размеров (длина 36-44 м, ширина 18-22 м) с четкой разметкой для индорхоккея и боковыми бортиками согласно правилам. Зона безопасности за линией ворот не менее 3 м, за боковой линией (бортиком) не менее 1 м. Высота потолка помещения не менее 7,60 м;

– игровое покрытие предпочтительно темного цвета (темный цвет покрытия / светлый цвет мяча), матовое. Предпочтительная система покрытия пола – площадная эластичность (area elastic) или комбинированная эластичность (площадная + точечная эластичность) (area elastic + point elastic). Проведение игр и соревнований на других типах покрытий для залов также допускается;

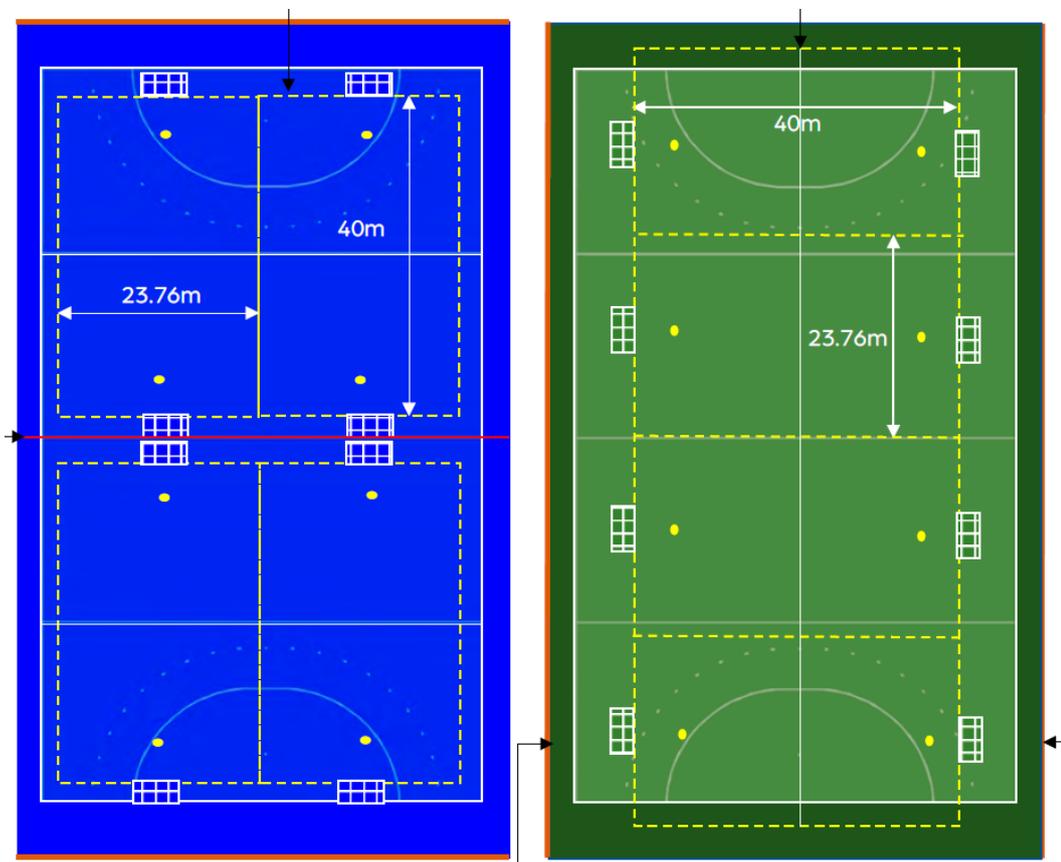
– 2 хоккейных ворот установленных размеров 3x2 м со свободно висящей сеткой и нижней отбойной доской;

– защитное ограждение (сетки) за линией ворот обязательны;

– скамейки для запасных игроков (на 6 человек);

- внешнее ограждение хоккейной площадки в соответствии с рекомендациями ФИИ;
- электронное табло.

Возможные варианты размещения площадок 5x5 на основном игровом поле



Площадки должны иметь защитные сетки за воротами

Спортивный инвентарь для хоккея на траве

Клюшка для игры в хоккей на траве (рис. 4-6):

должна быть традиционной формы с рукояткой и загнутым крюком, плоским с левой стороны;

должна быть гладкой, без шероховатых и острых частей. Поверхность должна быть ровной и равномерной, без заметных выступов и углублений, а также должна быть не шероховатой, морщинистой, пупырчатой, с канавками и надрезами. Края должны сопрягаться с радиусом не менее 3 мм;

вместе с используемыми дополнительными обмотками клюшка должна проходить через кольцо с внутренним диаметром 51 мм;

любой загиб по длине клюшки должен иметь непрерывно плавный профиль по всей длине, с лицевой или с обратной стороны клюшки, но не с обеих сторон, и не может превышать по глубине 25 мм;

должна соответствовать спецификациям, согласованным Комитетом по Правилам ФНН;

общий вес клюшки не должен превышать 737 г;

края и неигровая (обратная) сторона клюшки должны быть закругленными и иметь непрерывный гладкий профиль. Плоские части на краях или обратной стороне клюшки не допускаются;

разрешается наличие гладких и мелких неровностей и углублений с максимальной глубиной 4 мм на обратной стороне рукоятки. Не допускаются неровности и углубления на обратной стороне крюка клюшки;

крюк клюшки должен быть плоским только с левой стороны (сторона, находящаяся слева от игрока, когда он держит клюшку перед собой, направленную вперед открытым концом крюка). Плоская игровая сторона крюка может иметь выпуклость или вогнутость с гладким и непрерывным профилем и максимальным отклонением от плоскости 4 мм, которая может распространяться на любую длину рукоятки. Другие углубления или пазы на игровой стороне клюшки не допускаются;

плоская игровая сторона крюка клюшки и любое ее продолжение по рукоятке должны быть гладкими;

скручивание или скручивания вдоль плоской игровой стороны клюшки от крюка и вдоль любого продолжения ее по рукоятке не допускаются; то есть пересечение плоскости, образуемой плоской игровой стороной крюка клюшки с любой плоскостью, образуемой всей или частью плоской стороны рукоятки должно оставаться параллельным линии С-С.

Разрешается, чтобы рукоятка имела изгиб или искривление так, чтобы отклоняться за линию А в пределах линии В или, но не одновременно, иметь изгиб или искривление так, чтобы отклоняться за линию А1 в пределах линии В1.

Любой загиб по длине клюшки должен иметь непрерывно плавный профиль по всей длине, с игровой или с обратной стороны клюшки, но не с обеих сторон, и не должен превышать по глубине 25 мм. Точка максимального загиба должна быть не ближе 200 мм к основанию крюка. Не допускается более одного изгиба.

Клюшка кладется игровой стороной вниз на плоскую поверхность в естественном состоянии покоя, как показано на рис. 6.

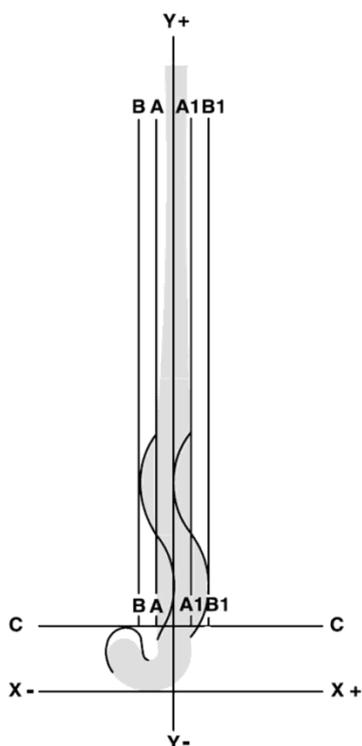


Рис. 4. Ключка для хоккея на траве

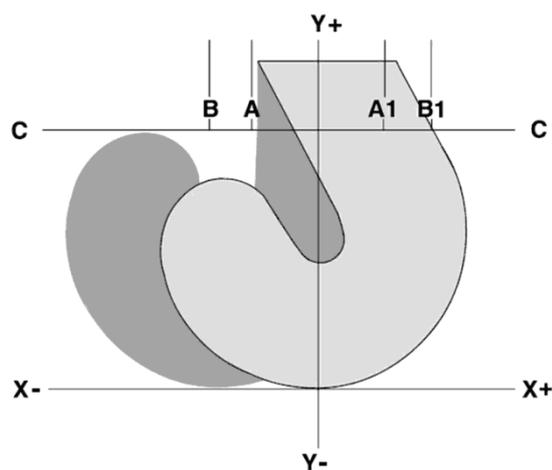


Рис. 5. Крюк клюшки для хоккея на траве

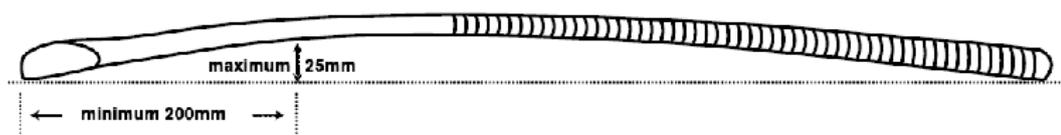


Рис. 6. Изгиб клюшки для хоккея на траве

Мяч круглый, твердый, белый (или другого разрешенного цвета, контрастного по отношению к цвету игрового покрытия), от 224 до 235 мм в окружности; весом от 156 до 163 гр.; сделан из любого материала и белого цвета (или другого согласованного цвета, контрастного к поверхности поля).

Рекомендации по подбору клюшки для игры в хоккей на траве:

Длина клюшки может повлиять на развитие технических навыков у игроков, особенно у молодых игроков. Игроки должны использовать клюшки соответствующей длины и веса. Согласно общей рекомендации, конец рукоятки клюшки, которую держат вертикально рядом с телом игрока, должен находиться между тазобедренным суставом и бедром (рукоятка клюшки, если ее держать вертикально рядом с телом игрока, должна находиться между тазобедренным суставом и бедром). Рекомендуемые параметры для подбора клюшки в зависимости от роста игрока представлены в Таблице 22.

Рекомендуемые параметры для подбора клюшки
в зависимости от роста игрока

Рост игрока (см)	Длина клюшки (дюймы/см)
122	30/76
122-140	32/81
140-152	34/86
152-170	36,5/92
170-183	37,5/95
Выше 183	38,5/98

Рекомендации по спортивной экипировке для участия в спортивных соревнованиях:

Полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковую форму.

Игрокам запрещается носить предметы, представляющие опасность для других игроков.

Полевым игрокам:

– разрешается носить защитные перчатки, которые не увеличивают существенно естественный размер руки; при этом любая защита рук, используемая как для игры, так и для защиты при штрафных угловых ударах должна помещаться (в естественном состоянии) в открытый ящик размерами 290 мм x 180 мм x 110 мм;

– рекомендуется носить щитки, защищающие голень и голеностопный сустав, и защиту полости рта;

– разрешается носить любую защиту тела (включая защиту ног, или наколенники при штрафном угловом ударе), которая надевается под игровую форму; наколенники, используемые для этой цели, могут выходить за пределы гетр, при условии, что их цвет точно совпадает с цветом гетр или черный;

– разрешается носить на протяжении всего матча, но только при наличии медицинских показаний, гладкую предпочтительно прозрачную или однотонную, защитную маску, плотно прилегающую к лицу, мягкий защитный шлем или защиту глаз в форме пластиковых очков (т.е. очки в мягкой оправе с пластиковыми линзами); медицинские показания должны подтверждаться соответствующими документами, и игрок должен понимать возможные последствия его участия в игре при таком состоянии здоровья;

– разрешается носить гладкую, предпочтительно прозрачную или однотонную защитную маску или маску с металлической сеткой, повторяющую контуры лица, при оборонительных действиях во время проведения штрафного углового удара или штрафного броска до их окончания, а также до момента розыгрыша свободного удара сразу же после окончания штрафного углового удара,

а именно выполнение передачи мяча партнеру; основной целью ношения маски при оборонительных действиях во время проведения штрафного углового является безопасность игроков; ношение масок, которые соответствуют указанной цели, должно быть разрешено;

– не разрешается при ношении маски вести себя в манере, опасной для других игроков, получая преимущество за счет защитного снаряжения, которое на них надето;

– ни при каких условиях не разрешается носить шлем (маску или другой защитный головной убор);

– для предотвращения травм зубов рекомендуется носить капы.

Вратари должны быть одеты в игровую майку, отличную по цвету от формы полевых игроков обеих команд.

Вратари должны надевать игровую майку поверх защитной экипировки верхней части тела. Налокотники могут быть одеты поверх игровой майки.

Вратарь должен быть одет в защитную экипировку, состоящую, как минимум, из шлема, щитков и бахил. Вратарь может снять шлем и любую защиту рук только при выполнении им штрафного броска.

Только вратарям разрешается надевать следующую защитную экипировку: нагрудник, наплечники, налокотники, нарукавники, перчатки, набедренники, наколенники, щитки и бахилы.

6.3. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации *(следует указать план проведения открытых учебных тренировок и мероприятий, мастер-классов с участием тренеров-преподавателей, мероприятий по самообразованию, повышению квалификации и т.п.)*.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки обучающегося, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки хоккеиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по хоккею на траве, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой спортивной организации, реализующей Программу в Российской Федерации, рекомендуется иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в современном хоккее на траве, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер-преподаватель просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации.

Данный раздел Программы заполняется Организацией в соответствии имеющимся кадровым ресурсом, установленным штатным расписанием.

Рекомендуемая для использования литература:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
 2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
 3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
 4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
 5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000.
 6. Федотова Е.В., Удилов Г.Г. Хоккей на траве: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 164 с.
 7. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка / ФХТР. – М., 2000.
 8. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
 9. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
 10. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
 11. Шишков И.Ю. Хоккей на траве: С чего начать и как стать чемпионом. Методическое пособие // И.Ю. Шишков, В.Э. Клачков, А.Л. Екименко, Национальный Олимпийский Комитет Беларуси, Белорусская федерация хоккея на траве. – Минск, 2019. – 64 с.
 12. Шишков И.Ю. Учебно-методическое пособие / Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2021. – 318 с.
 13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
15. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
 16. Министерство просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>).

17. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф/>).
18. Федерация хоккея на траве России (<https://fhtr.ru/>).
19. Международная федерация хоккея на траве (<https://www.fih.hockey/>).
20. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
21. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
22. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
23. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей на траве»

Примерный материал для формирования учебно-тренировочных занятий по технической подготовке

В состав технической подготовки входит освоение:

хвата клюшки одной, двумя руками;

изменения хвата при выполнении разных технических приемов;

ведения мяча;

ведения без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку);

ведения без отрыва клюшки от мяча по прямой, по дугам;

ведения мяча толчками (перед собой, сбоку);

индийского дриблинга;

жонглирования;

толчка мяча;

выполнения толчка с «удобной» и «неудобной» стороны;

выполнения толчка на месте, в движении;

щелчка;

остановки мяча;

выполнения остановки мяча с уступающим и без уступающего движения;

остановки мяча с «удобной» и «неудобной» стороны;

отбора мяча остановкой и выбиванием;

выполнения отбора при встречном движении и сбоку;

отбора мяча клюшкой, положенной на землю;

разворота на 180/360 градусов с мячом;

подбрасывания мяча не выше колена;

выполнения заматающего удара с «удобной» стороны;

выполнения прямого удара;

выполнения броска мяча;

выполнения заброса мяча;

остановки мяча при забросе;

выполнения заматающего удара с «неудобной» стороны;

выполнения прямого удара с «неудобной» стороны.

Держание клюшки

Большое значение для правильного выполнения технических приемов имеет способ держания клюшки – **хват**.

Основной хват (рис. 7) – клюшку чаще держат двумя руками: левой рукой хватом сверху за конец ручки (в 1-2 сантиметрах от края), правой – хватом снизу на уровне середины клюшки, крюк клюшки опущен вниз. Обе руки согнуты в локтях, левая несколько больше. Такой способ держания клюшки является основным хватом. Хват левой рукой относительно постоянен, а правая рука перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приема и условий его выполнения.

В игре хоккеистам нередко приходится держать клюшку одной рукой.

В этом случае ручку клюшки держат за ручку в 1-2 сантиметрах от края (при хвате правой рукой – крюком вверх, при хвате левой рукой – крюком вниз).

На начальных этапах освоения техники необходимо, чтобы руки привыкли держать клюшку, выполнять ею все более сложные и тонкие движения. У опытных мастеров хоккея на траве развивается так называемое чувство клюшки. Иногда говорят, что у техничных игроков клюшка является как бы продолжением руки, настолько легко и непринужден, но выполняют они все технические приемы.

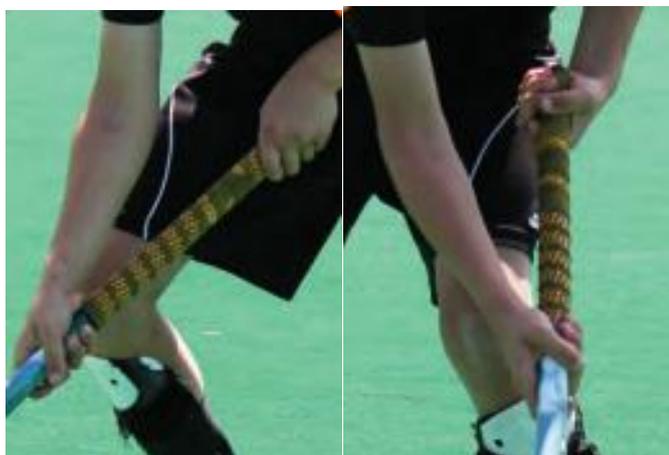


Рис. 7. Основной хват

Рекомендации по последовательности обучения держанию клюшки:

держание клюшки для приема катящегося мяча, стоя на месте;

держание клюшки для приема быстро идущего мяча низом на месте;

держание клюшки для остановки летящего мяча справа на месте;

держание клюшки при толчке мяча;

держание клюшки при ударе по мячу на месте, удерживая клюшку в одном случае за конец, в другом – ближе к середине;

держание клюшки в движении двумя и одной рукой (левой и правой);

держание клюшки при броске мяча;

держание клюшки при ведении мяча.

Начинать освоение техники владения клюшкой лучше с выполнения комплекса упражнений на координацию движений, а также подводящих и специальных упражнений.

Примеры координационных упражнений с клюшкой:

перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вверх и вниз перед собой и за спиной;

передача клюшки из одной руки в другую;

вращение клюшки, перешагивание через нее вперед и назад;

подбрасывание клюшки вверх и ее ловля;

перехватывание кистями вверх и вниз по клюшке, удерживая ее перед собой, сбоку, за спиной;

Жонглирования мячом (рис. 8).

Варианты выполнения: на время, с подсчетом количества подбросов мяча на клюшке за 15, 20 секунд, жонглирование, используя не только плоскую сторону, но и боковые стороны («ребра») клюшки, ее круглую поверхность.



Рис. 8. Жонглирование мячом

Упражнения сначала выполняются стоя на месте, постепенно условия их выполнения должны усложняться: эти же упражнения выполняются сидя, в выпаде, в приседе, в движении.

Ведение мяча

Применяется при передвижениях хоккеистов и заключается в перемещении мяча клюшкой игрока в выбранном им направлении. При этом мяч находится под его постоянным контролем. Игрок может вести мяч перед собой, справа (с удобной стороны) либо слева (с неудобной стороны). В игре используют различные способы ведения:

не отрывая клюшки от мяча (гладкое ведение),

толчками,

индийским дриблингом.

Рекомендации по последовательности обучения ведению мяча:

ведение мяча толчками справа, удерживая клюшку двумя руками. Правая рука держит клюшку не за середину, а ближе к ручке. Мяч толкается мягкими движениями вытянутых вперед рук. Чем дальше впереди находится мяч, тем игрок

лучше видит поле. Если же мяч случайно перескочит через крюк, игрок сможет снова овладеть мячом и продолжить ведение;

ведение мяча без отрыва от него клюшки двумя руками справа, мяч также удерживается как можно дальше от игрока;

ведение мяча с продвижением по прямой линии последовательными толчками мяча справа налево с поворотом крюка при толчке слева концом вниз;

ведение мяча между стойками двумя руками различными способами в переменном темпе;

ведение мяча в среднем темпе с изменением направления движения, не глядя на мяч;

эстафеты с ведением мяча между стойками с последующей точной передачей партнеру;

ведение мяча между стойками с последующим ударом по цели на максимальной скорости передвижения.

Ведение мяча, не отрывая клюшки (гладкое) – используется в основном в тех случаях, когда необходимо удерживать мяч в недосягаемости от атакующего противника (например, при ведении мяча по флангу игрок может вести мяч сбоку или с некоторым выносом его назад, как бы прикрывая мяч туловищем). Этот способ ведения может выполняться как двумя руками, так и одной.

Ведение мяча толчками стоит в том, что игрок несильными толчками посылает мяч вперед, обычно на 1-2 метра, в направлении своего передвижения, затем догоняет его, повторяя эти же действия.

Этот способ позволяет игроку перемещаться по полю с наибольшей скоростью и его следует использовать при движении на свободных участках. В то же время, если игрок далеко отпускает мяч, он теряет уверенный контроль над ним, и мяч может быть легко перехвачен соперником. Данный способ ведения мяча также может выполняться и одной, и двумя руками.



Рис. 9. Индийский дриблинг

Ведение мяча индийским дриблингом (рис. 9) хоккеист выполняет, поворачивая клюшку и передвигая мяч впереди себя зигзагообразно, влево-вправо, ограничивая клюшкой амплитуду боковых отклонений. Крюк клюшки хоккеиста почти постоянно соприкасается с мячом. Вращательное движение выполняется лишь левой рукой, правая рука при этом удерживает клюшку относительно свободно. Индийский дриблинг в зависимости от амплитуды движения клюшки может быть обычным и широким.

Особую сложность при ведении мяча этим способом, особенно на первых этапах, представляет координация работы рук и ног.

При этом индийский дриблинг может выполняться в темпе шагов (на каждый шаг мяч посылается в сторону движения толчковой ноги) либо с более частыми поворотами клюшки – 2-3 на каждый шаг. Этот способ ведения мяча обычно применяется в условиях большого скопления игроков на данном участке поля, особенно вблизи круга удара или в круге удара противника.

В зависимости от игровой ситуации все приемы ведения могут использоваться в движении по прямой или с изменением направления, в движении лицом, боком или спиной вперед, с изменением скорости или равномерно.

Освоение всех видов ведения следует начинать с выполнения упражнений не в движении, а стоя на месте. Мяч сначала просто перекачивается клюшкой перед собой вперед-назад, вправо-влево. Постепенно увеличивается расстояние, которое проходит мяч. Как разновидность при ведении мяча клюшкой «пишем» на земле буквы, цифры, «рисует» различные геометрические фигуры.

Важно с первых же занятий стараться не только концентрировать все свое внимание на мяче и выполняемых действиях, но и видеть, что же происходит вокруг.

После освоения выполнения упражнения не в движении, переходим к ведению мяча в движении. Гладкое ведение мяча справа (шагом, бегом) – мяч нужно вести перед собой и несколько справа, на расстоянии примерно двух ладоней от стопы. Если мяч будет находиться ближе, то обучающийся будет наступать на него. К тому же это ограничит его кругозор, и не сможет во время ведения видеть всю обстановку на поле.

Примерные упражнения применяемые для отработки ведения мяча:

– ведение мяча вперед с остановкой по сигналу (сигналом может быть как свисток, так и заранее оговоренный жест рукой);

– ведение мяча с изменением направления по сигналу, ведение мяча с ускорениями;

– игра «повторяй за лидером» – все хоккеисты должны выполнять те способы ведения и в том направлении, как это делает игрок, выбранный лидером. Здесь необходимо не только правильно выполнять приемы, но и успевать увидеть, что же делает лидер, чтобы вовремя перейти к другому способу ведения;

– мини-соревнования – один хоккеист бежит по внутреннему квадрату с мячом, а другой по наружному – без мяча (рис. 10).

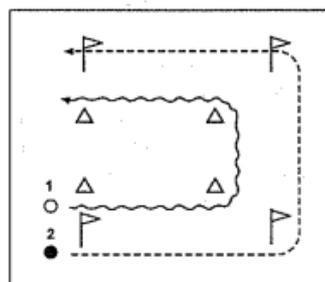


Рис.10. Мини-соревнования

– ведение мяча с последующей передачей (рис. 11) – игроки А и В стоят в ряд. С стоит перед ними на расстоянии 15-20 шагов. А начинает и ведет мяч к С, передает его на свой правый фланг, после чего занимает место С. С ведет мяч к В и т.д.;

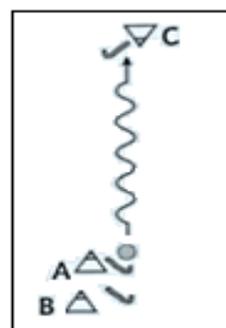


Рис.11. Схема выполнения упражнения ведение мяча с последующей передачей

– ведение мяча с последующей передачей и реакцией на зрительный сигнал (рис. 11) – игроки А и В стоят в ряд. С стоит перед ними на расстоянии 15-20 шагов. Игрок А ведет мяч к С. С несколько раз показывает разное количество пальцев рукой, партнеры должны увидеть и назвать количество показанных пальцев;

– ведение мяча со сменой мест (рис. 12) – у каждого игрока есть мяч. Две группы ведут мяч непрерывно в отдельной зоне. По сигналу тренера-преподавателя группы должны поменяться местами. Необходимо заранее указать на опасность столкновения.

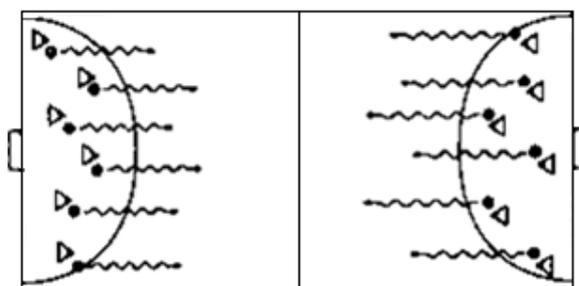


Рис.12. Схема выполнения упражнения ведение мяча со сменой мест

После освоения ведения по прямой, применяются ведения мяча, обыгрывая какие-нибудь препятствия: флажки, стойки и так далее.

Примерные упражнения для освоения и совершенствования индийского дриблинга:

– дриблинг на месте без остановок. Не останавливая мяч, перебрасывать его от правой ноги к левой и обратно. При этом мяч не следует приближать к ступням. Наоборот, мяч нужно водить как можно дальше от корпуса, чтобы руки оставались прямыми;

– соревнования по дриблингу на месте в течение 30 секунд. Хоккеисты соревнуются в том, кому из них удастся большее количество раз перевести мяч слева направо и обратно;

– дриблинг в движении шагом. Для того чтобы каждый перевод мяча помогал выиграть некоторое пространство, необходимо направлять мяч по диагонали влево-вперед и вправо-вперед. Касания мяча должны быть максимально быстрыми, в момент удара туловище желательно слегка подавать в направлении удара;

– индийский дриблинг при беге втроем. Несколько команд (в каждой 3 игрока) располагаются на удалении 3 метров одна от другой. Чтобы избежать столкновения с игроками соседних групп, игроку при ведении мяча приходится часто поднимать голову и отрывать взгляд от мяча;



Рис. 13. Индийский дриблинг с уходом в сторону

– индийский дриблинг с уходом в сторону по сигналу (рис. 13). По условному сигналу игроки прерывают индийский дриблинг и резко смещаются в сторону, стараясь как можно быстрее вновь взять мяч под свой контроль. Необходимо следить за тем, чтобы, уходя с мячом в сторону, игрок одновременно менял и скорость бега. Без смены темпа в нужный момент (при повороте) нельзя добиться успеха в будущих играх.

Основные «ошибки» при ведении мяча:

1. При гладком ведении мяча:

– тыльная сторона левой ладони обращена не вперед-вверх, а в направлении движения;

– клюшка и левое предплечье не составляют прямой линии;

– при ведении мяча клюшка не находится под углом 45 градусов;

– мяч держится слишком близко к себе.

2. При индийском дриблинге:

– во вращении клюшки участвует не только левая, но и правая рука;

– правая рука держит клюшку лишком крепко;

– мяч находится слишком близко к ногам игрока.

3. Общая ошибка при всех способах ведения – сосредоточение внимания на мяче. У таких игроков затруднена ориентировка на площадке, и в игре они не используют многих выгодных игровых ситуаций.

Удары в хоккее на траве

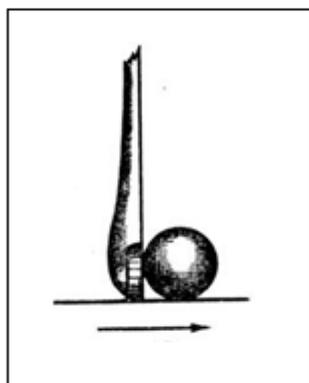


Рис. 14. Удар

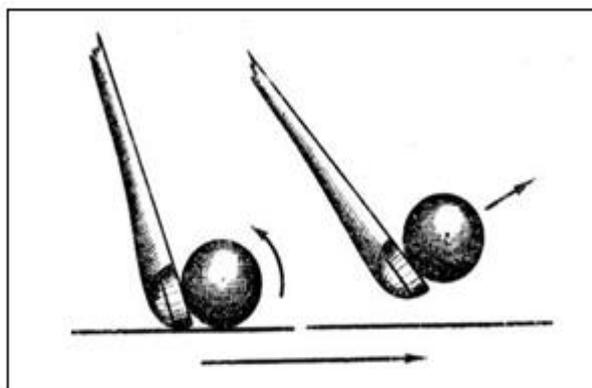


Рис. 15. Бросок

Удары (рис. 14) и броски (рис. 15)

– наиболее сложные технические приемы игры. Чтобы сильно и точно послать мяч в цель, необходимо при ударе с большой точностью попасть клюшкой в центр мяча. Если удар получится по верху мяча, то мяч в лучшем случае откатится на 3-4 м. Если же удар будет произведен ниже центра мяча, то вся сила удара придется по грунту. Можно поэтому сказать, что при ударах нужна ювелирная точность.

Толчок – наиболее простой удар, производится он без замаха, в основном движениями кистей. Хоккеист держит клюшку основным хватом, туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на длину шага. В момент соприкосновения клюшки с мячом правая рука выпрямляется, крюк подводится к мячу, составляя прямой угол с грунтом. Наиболее часто используемый прием для выполнения коротких и средних передач мяча. Хоккеисты могут выполнять толчок с удобной и неудобной стороны.

При выполнении толчка мяча с удобной стороны (рис. 16) игрок располагается боком к мячу, левое плечо его должно быть направлено в соответствии с предполагаемым движением мяча. Туловище несколько наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, ступни почти параллельны и образуют прямой угол с направлением полета мяча. Выполнение толчка начинается с быстрого переноса тяжести тела с правой ноги на левую, при этом правая рука быстро выпрямляется и посылает мяч в выбранном направлении. Крюк клюшки остается на земле, чтобы не допускать отрыва мяча от земли.

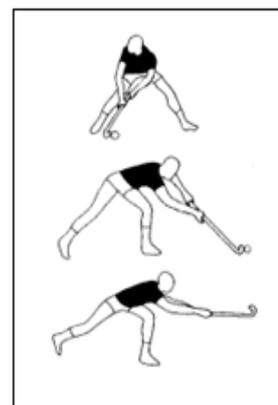
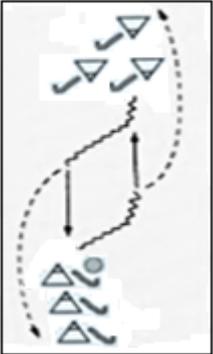
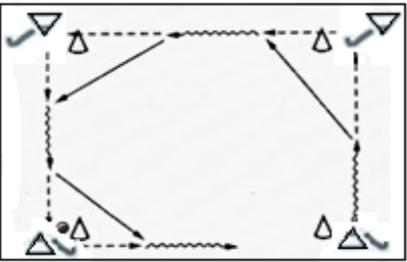
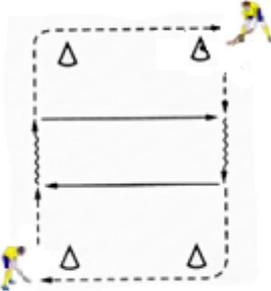
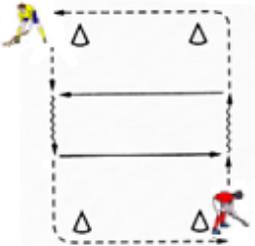
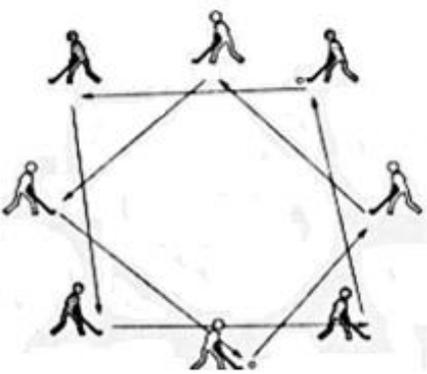


Рис. 16. Выполнение толчка мяча с удобной стороны

Выполнение толчка, как и других способов передач, может осуществляться с переносом веса тела на левую или на правую ногу. В первом случае толчок получается более сильным. Однако второй вариант позволяет выполнять этот технический прием практически без предварительной подготовки, скрытно, что делает его наиболее эффективным и при передачах мяча, и при атаке ворот.

В отличие от других возможных способов передачи мяча толчок наиболее прост в изучении, и юные хоккеисты овладевают им довольно быстро. Начинать освоение толчка лучше с передач на небольшое расстояние.

• Примерные упражнения для освоения толчка		
№	Упражнение	Схема упражнения
1.	Толчок неподвижного мяча (расстояние 10 метров, группа из 3-х игроков). Толчком послать мяч в ворота шириной 1,5 метра партнеру, стоящему в 6 метрах сзади ворот (ворота обозначены двумя флажками). После передачи игрок устремляется вслед за мячом на то место, где стоит его партнер. Побеждает тот, кто первым забьет 10 голов с расстояния 6 метров	
2.	Толчок после ведения мяча. Выполнив ведение мяча, игрок посылает мяч вперед примерно на 4 метра, догоняет его, делает еще шаг, чтобы встать боком к мячу. Толчок производится в тот момент, когда левая ступня снова оказывается впереди. Ворота из флажков нужно установить между средней линией и 23-метровой линией, на которых с мячом или без мяча стоят другие хоккеисты	
3.	Толчок движущегося мяча. Мяч находится на уровне правой ноги. Коротким ударом перевести мяч несколько влево, в сторону ступни	-

	левой ноги, и толчком послать сквозь ворота стоящему за ними партнеру	
4.	Встречные передачи толчком друг другу	
5.	Ведение мяча по площадке и выполнение диагональных передач толчком	
6.	Параллельные передачи толчком по часовой стрелке	
7.	Параллельные передачи толчком против часовой стрелки	
8.	Соревнования по передаче мяча в квадрате. 4 игрока образуют команду и становятся квадратом (расстояние между ними 8 метров). Вторая команда также состоит из 4-х игроков. Они становятся между игроками первой команды. У каждой команды мяч. В начале состязания мячи находятся у игроков разных команд, стоящих на противоположных сторонах квадрата. По сигналу игроки пасом толчком стараются передать мяч партнерам, стоящим слева от них. Выигрывает та команда, чей мяч обогнал мяч соперников при соблюдении игроками всех правил	

Удар (рис. 17) – технический прием для средних и длинных передач и завершения атаки ворот. Отличительная особенность этого приема – в начале его выполняется замах.

Удары могут выполняться хоккеистами с удобной и неудобной стороны. Используются следующие разновидности ударов: **прямой, подсечкой, заметающий и ребром клюшки.**

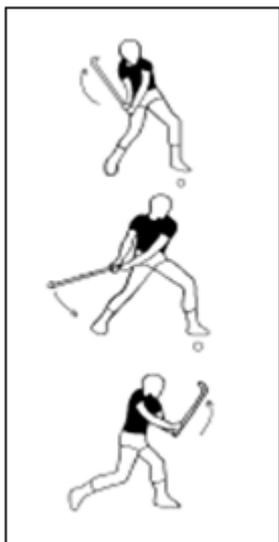


Рис. 17. Удар

Наиболее часто игроками выполняется прямой удар справа (с удобной стороны). При выполнении этого удара хоккеист держит клюшку за ручку основным хватом, кисти рук находятся рядом друг с другом. Выполнение удара начинается с замаха – отведения клюшки назад, в конечной фазе которого центр тяжести тела хоккеиста переносится на правую ногу.

Во время замаха конец крюка клюшки обращен вверх, плоскость крюка обращена к земле. Непосредственно удар начинается с переноса тяжести тела с правой ноги на левую и одновременного выпрямления рук. В момент соприкосновения крюка клюшки с мячом обе руки выпрямлены в локтевых суставах. После контакта с мячом клюшка продолжает движение вперед, как бы сопровождая мяч.

Примерные упражнения для освоения техники удара:

- упражнения у стенки;
- упражнения в парах;
- передача мяча ударами друг другу – игроки стоят на равном расстоянии от ворота из двух флажков и передают друг другу мяч ударами, стараясь, чтобы он прошел точно через эти ворота;
- передачи ударами в движении;
- удары с места по движущемуся мячу в направлении партнера. Мяч лежит перед игроком у его правой ноги. Перебросив мяч и не дожидаясь, пока он докатится до левой ноги, нанести удар по медленно катящемуся мячу;
- удары в движении по медленно движущемуся мячу в направлении партнера. Стоя вполборота к мячу, толчком послать мяч в направлении предполагаемой передачи, переменным шагом (не приставным!) догнать мяч и ударить по нему в сторону партнера в тот момент, когда левая нога опустится на грунт всей ступней;
- удары по мячу при ведении мяча. Непосредственно перед ударом, после того как хоккеист слегка пробросит мяч вперед, он делает еще несколько шагов, чтобы оказаться вполборота к мячу. Удар по мячу выполняется после того, как левая нога снова окажется впереди;

– «Король одиннадцатиметровых». Соревнование проводится между четырьмя юными хоккеистами. Жребий решает, кто из них первым окажется вратарем и в какой последовательности игроки будут бить по воротам. Если пробивший (а удар выполняется из круга удара в 3 метрах от его линии) не забивает гол, он занимает место в воротах. За каждый пропущенный гол вратарь лишается одного очка из семи, которые он авансом получает в начале соревнования. Вратарь остается в воротах до тех пор, пока кто-то из игроков не пробьет мимо ворот либо он сам не отразит мяч. Тогда неудачливый нападающий становится в ворота, а бывший вратарь присоединяется к атакующим. Как только стоящий в воротах игрок лишается своего последнего очка, он выбывает из соревнования, а на его место становится следующий в очереди хоккеист. Кто из юных игроков останется в поле дольше всех? Выбывшие игроки продолжают тренировку другими средствами.

Щелчок

Техника выполнения щелчка сходна с техникой выполнения удара. Главное отличие состоит в хвате клюшки: в данном случае используется широкий хват – руки находятся на значительном удалении друг от друга (как при выполнении большинства технических приемов). Поэтому все движения (замах, сопровождающее движение клюшки) выполняются игроком с меньшей амплитудой, что требует от него меньше времени и для подготовки щелчка, и для его непосредственного выполнения.

Обучать игроков ударам, толчкам, щелчкам, подкидкам, броскам и остановкам мяча рекомендуется в парах, построив занимающихся в две шеренги. Первоначальное расстояние между игроками – 5-6 м. Потом оно постепенно увеличивается до 20 м. При изучении подкидок и бросков между шеренгами ставят бортик или скамейку, через которые необходимо перебросить мяч.

Бросок мяча, как и другие приемы, может выполняться игроками с удобной и неудобной стороны. Различают несколько видов бросков: **кистевой, заброс и подкидка**.

Кистевой бросок наиболее часто используется при атаке ворот соперника.

Забросы применяются хоккеистами для выполнения передач при перебрасывании значительного скопления игроков, при выполнении передач на свободное место за спину защитникам, главным образом, в центральной части поля.

Подкидка, как разновидность броска, предназначена для передачи на короткое расстояние или при перебрасывании мяча через препятствие (клюшку соперника, вратаря).

Исходное положение при выполнении броска с удобной стороны аналогично тому, что используется при толчке: стойка на слегка согнутых в коленях ногах, крюк несколько отклоненной назад клюшки соприкасается с мячом. Вес тела – на правой ноге. При выполнении броска необходимо быстро перенести вес тела с правой ноги на левую. Одновременно правая рука выпрямляется в ту сторону, куда необходимо послать мяч, при этом левая рука выполняет роль опоры. В конце броска выполняется быстрое вращательное кистевое движение.

Примерные упражнения для освоения и совершенствования броска:

– бросок в сторону стенки. По мере того, как хоккеисты овладевают техникой броска, расстояние до стенки увеличивается, а задания усложняются. Если вначале нужно, чтобы мяч просто попал в стенку, то в дальнейшем на ней обозначаются линии (на высоте 1, 2 метра), через которые нужно перебросить мяч;

– упражнение с партнером: броски и остановка мяча, летящего в воздухе. Расстояние между игроками зависит от их технической подготовленности. При остановке мяча игрок не выходит навстречу мячу. Хват клюшки свободный, чтобы ей в момент приема можно было несколько спружинить. Это поможет избежать далекого отскока мяча;

– упражнение втроем: броски. Трое хоккеистов располагаются на одной линии на расстоянии 6-10 метров друг от друга. Затем они начинают перебрасывать мяч от крайнего игрока к центральному, а от него к другому крайнему. После выполнения броска крайние игроки поочередно меняются местами с центральным;

– «Король одиннадцатиметровых» с бросками.

Остановка мяча

Разрешается только клюшкой. Остановки мяча подразделяются на полную остановку и прием мяча. В отличие от полной остановки при выполнении приема мяча игрок старается его обработать – погасить скорость мяча для выполнения дальнейших действий.

Остановка мяча может выполняться игроками справа и слева с неудобной стороны, с крюка, хватом клюшки одной или двумя руками. Чтобы остановить катящийся мяч, игрок ставит на его пути клюшку, крюк которой соприкасается с поверхностью земли. Плоскость клюшки слегка наклонена вперед (к мячу), с тем чтобы не допустить его отскока вверх.

В момент соприкосновения клюшки с мячом игроку следует несколько отвести клюшку в сторону движения мяча (сделать уступающее движение, гася скорость мяча). Если движение мяча не сопровождается разного рода подскоками, отрывами его от земли, более надежной может считаться остановка

мяча клюшкой, положенной на землю, при этом плоскость клюшки должна быть несколько наклонена в сторону мяча.

При остановке летящего мяча хоккеист поднимает клюшку в соответствии с его траекторией, при этом нужно учитывать, что прием мяча выше плеча может привести к травмам игроков. Необходимо следить за тем, чтобы плоскость поверхности клюшки была обращена вперед-вниз, что позволит сразу же опустить летящий мяч на землю, не создавая опасной игры.

Для освоения остановки мяча нередко используются те же упражнения, что и для освоения передач (толчков, ударов, бросков). Эти приемы тесно связаны в игре, и освоение одного невозможно без освоения другого.

Примерные упражнения для освоения и совершенствования остановки мяча:

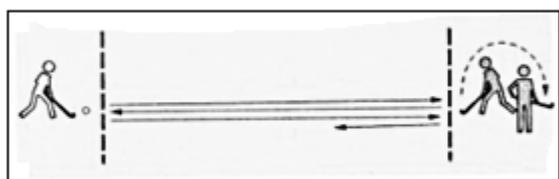


Рис. 18

– соревнование по остановке мяча. Участвуют 3 игрока (рис. 18). Двое остаются на месте, а третий, пасующий, отходит от них на расстояние 8 метров. Двое останавливают мяч попеременно, затем посылают мяч толчком пасующему.

Отдав мяч, игрок становится позади своего партнера и останавливает мяч, если его пропустил первый. Пасующий постоянно остается на своем месте и останавливает каждый мяч, посланный ему партнерами;

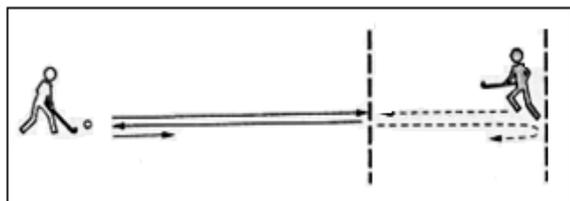


Рис. 19. Остановка мяча на ограниченном пространстве

– остановка мяча на ограниченном пространстве (рис. 19). Двое игроков передают друг другу мяч на расстоянии 14 метров. Один из партнеров играет роль пасующего, а второй должен от линии старта выбегать навстречу мячу, останавливать его перед ограничительной. Линией на расстоянии 4 метра от старта и возвращать пасующему.

После выполнения передачи он возвращается к линии старта, дотрагивается до нее и вновь бежит навстречу рассчитанному пасу партнера с такой скоростью, чтобы спеть остановить мяч перед ограничительной линией. Сколько мячей ему удастся остановить за 2 (3) минуты перед ограничительной линией? Если соревнуются несколько команд, равных по мастерству, то побеждает команда, первой набравшая 10 очков (10 остановок мяча).

Финты (обманные движения)

Финты – группа приемов, которые выполняются игроком в единоборстве с соперником. Финт – это комплекс различных движений туловищем, головой, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть единоборство.

В технике выполнения финтов выделяют две части: ложную (подготовительную) и истинную. Задача первой – заставить соперника поверить в истинность первого движения, среагировать на него, вызвать на противодействие. Задача второй части – реализовать истинные намерения хоккеиста и освободиться от опеки соперника. Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты выполнения второй.

Нападающие используют следующие основные приемы обманных движений: **финты клюшкой** (на передачу, на остановку, на удар, на бросок), **финты туловищем и головой** (с изменением темпа движения, на остановку, на уход, игра на паузе), **комбинированные финты** (с изменением скорости и направления движения).

При обманном движении на передачу нападающий старается показать защитнику, что будет выполнять пас партнеру, тем самым вынудить защитника переместиться или даже перенести клюшку для перехвата предполагаемой передачи. Как только это происходит, атакующий игрок уходит в противоположную сторону, обыгрывая соперника.

Выполняя **финт на остановку**, нападающий сначала резко останавливается, а затем, когда и защитник, пытаясь подстроиться под его действия, тоже начнет остановку, делает ускорение с мячом в первоначальном направлении.

Финты на удар или на бросок заключаются в том, что атакующий игрок выполняет подготовительные действия к выполнению этих приемов (делает небольшой замах или принимает соответствующую посадку), но как только защищающийся игрок начинает предпринимать ответные меры, нападающий изменяет темп и направление движения и быстро уходит от защитника.

Игра на паузе заключается в том, что нападающий выжидает, когда защитник первым сделает встречное движение к мячу, пытаясь завладеть им. В этот момент нападающий резко уходит с мячом в сторону или, не меняя направления, пробрасывает мяч мимо защитника, оставляя его за спиной.

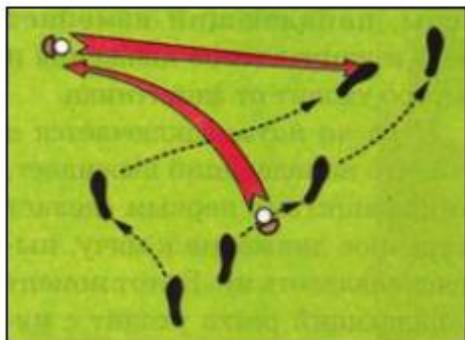


Рис. 20. Работа ног «показал влево – ушел вправо»

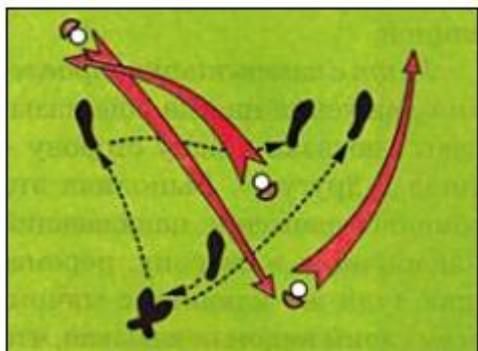


Рис. 21. Работа ног «показал влево – убрал под себя – ушел вправо»

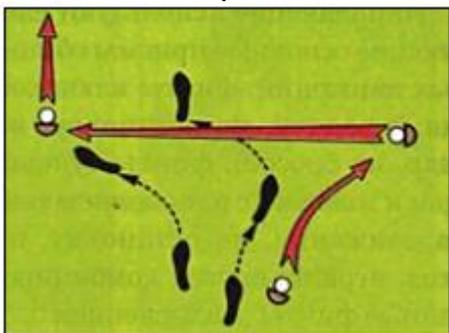


Рис. 22. Работа ног «показал вправо – ушел влево»

Финт с изменением направления движения иногда еще называют «показал в одну сторону – ушел в другую». Выполняя это обманное движение, нападающий наклоняется в сторону, перемещая туда же клюшку с мячом, всем своим видом показывая, что именно так он и будет обходить соперника. Как только защитник поверит в это и начнет движение в эту сторону, нападающий резко меняет направление и обходит защитника

с другой стороны. Очень важно при выполнении этого обманного движения разобраться в последовательности шагов. Для разных видов финтов (показ вправо – уход влево, показ влево – уход вправо) последовательность шагов схематично показана на рисунках 20-22.

Выполняя любой из финтов, важно внимательно следить за действиями защитника. Истинная часть приема должна начинаться только тогда, когда защитник поверил действиям атакующего игрока и начал предпринимать ответные меры. Разучивание финтов следует начинать лишь после того, как хоккеист хорошо освоил технику выполнения основных приемов игры.

Техника защиты

Техника передвижения

Готовность к защитным действиям во многом зависит от правильного исходного положения игрока – стойки. Игрок сгибает ноги, вес тела распределяется равномерно на передние части стоп, крюк клюшки (а при значительном скоплении игроков, например в площади круга удара, и практически вся клюшка) находится на земле. Это положение должно обеспечивать игроку возможность быстрого начала последующих действий (движения в любом направлении или отбора мяча).

Ходьба и бег в различных сочетаниях используются при игре в защите для выбора позиции при опеке нападающего, для преследования нападающих после неудачного отбора мяча, при перехватах мяча. В защите хоккеистами используются различные приемы ходьбы и бега: обычные, спиной вперед,

приставным шагом, скрестным шагом, с изменением скорости, по прямой и с изменением на правления. Кроме того, как и в игре в нападении, в защите используются такие приемы, как прыжки, остановки, повороты, финты.

Техника противодействия владению мячом

Основным средством противодействия игрокам команды-соперника, владеющим мячом, является отбор мяча. Отбор мяча выполняется двумя основными способами: выбиванием и остановкой.

При отборе **выбиванием** защитник, выбрав момент, когда противник на какое-то время потерял или ослабил контроль над мячом, делает резкий выпад вперед и коротким быстрым движением клюшкой выбивает мяч, подбирает его сам или это делает партнер. Защитнику необходимо держать крюк клюшки строго на поверхности земли, все его движения должны быть максимально точными и рассчитанными (играть можно только в мяч, не задевая клюшки противника). Этот способ отбора может применяться как в относительно статичном положении обоих соперничающих игроков (обычно при значительном скоплении хоккеистов – выбивание встречным движением), так и при перемещении на высокой скорости (выбивание сбоку).

Отбор мяча остановкой чаще проводится у соперника, двигающегося навстречу защитникам, располагающимся спиной либо боком к своим воротам. При таком способе отбора защитник кладет клюшку на пути движения мяча, что не дает возможности нападающему протолкнуть мяч дальше по ходу движения. Отбор может проводиться защитником в высокой посадке, в этом случае путь мячу перекрывает только крюк клюшки.

Более надежным является отбор лежащей клюшкой, выполняемый защитником в низкой посадке, а иногда и в выпаде, что позволяет одному игроку надежно перекрывать коридор шириной около 6 метров.

Освоение **отбора мяча** следует начинать с упражнений на небольшой площадке, в которых один защитник должен отобрать мяч у одного нападающего. В этих упражнениях защитник должен стараться расположиться так, чтобы отбирать мяч ему можно было с удобной стороны, не разворачивая клюшку. Обращать внимание нужно и на сохранение дистанции между защитником и атакующим игроком. На следующем этапе можно повысить трудность упражнения: борьбу ведут два нападающих против одного защитника, два нападающих против двух защитников.

Любая игра – это противоборство защиты и нападения. Нападающие стараются перехитрить защитников, игроки обороны тоже должны иметь свои игровые хитрости, к которым относятся обманные движения защитника (финты). При выполнении защитных действий могут быть использованы финты

клюшкой (на выбивание мяча, на остановку мяча), финты туловищем и головой (на выход), комбинированные финты перемещением).

Выполняя финт на отбор (на выбивание или остановку мяча), защитник старается заставить поверить нападающего, что готов вступить с ним в борьбу и начать отбор мяча. Он имитирует встречное движение туловищем к мячу, и как только нападающий начинает обводку, быстро делает шаг назад, получая преимущество в пространстве, а затем выбивает или перехватывает у него мяч.

Совершенствование технической подготовленности, рост игрового мастерства хоккеистов требуют многократного повторения технических приемов, постепенного, но постоянного усложнения условий их выполнения.

Следует добиваться того, чтобы как можно больше игровых приемов хоккеисту удавалось выполнять не только в спокойной обстановке тренировки, но и при всевозможных сбивающих факторах: волнении, непривычной обстановке, плохой погоде, усталости, активном или жестком сопротивлении соперника.

Упражнения для освоения и совершенствования техники игры

Освоение и совершенствование отбора мяча

– Отбор с выпадом в сторону без партнера. Делая выпад в сторону, достать клюшкой мяч, лежащий на расстоянии 3 метров.

– Атака с выпадом в сторону одновременно с партнером. Двое хоккеистов становятся лицом друг к другу на расстоянии 6 метров. Мяч лежит между ними. Из исходного положения они одновременно делают выпад левой ногой и пытаются, держа клюшку в левой руке, дотянуться ею до мяча.

– Упражнение-соревнование. По условному сигналу два игрока как можно быстрее пытаются ударить по мячу. Кто первый коснется мяча? Тому, кто не сделал выпада ногой или забыл убрать правую руку с клюшки, удачная попытка не засчитывается. Побеждает тот, кто первым наберет 5 очков.

– Упражнение-соревнование. Каждый защитник пытается отразить шесть атак на ворота, после чего меняется местами с одним из нападающих. Кому из четырех игроков удастся отразить наибольшее число атак?

Обучение производству угловых и штрафных угловых ударов

В команде необходимо иметь две тройки игроков, постоянно работающих над техникой выполнения ударов. Подающий игрок на тренировках должен стремиться посылать мяч останавливающему игроку как можно точнее. Он может тренироваться и самостоятельно. При совершенствовании штрафных угловых ударов на расстоянии 16 м ставится ящик с сеткой 30x20 см, в который посылает мяч подающий игрок. Выполнение 50-60 толчков мяча на каждой тренировке может принести хорошие результаты.

В конце каждого учебно-тренировочного занятия рекомендуется оставлять время (12-15 мин.) для выполнения штрафных угловых ударов. Обычно используют двое ворот. Каждая тройка занимается у своих ворот. При отработке удара необходимо выполнить 40-50 завершающих ударов по воротам, защищаемым вратарем.

Во время учебных двухсторонних матчей в конце первой половины игры или по истечении всей игры тренер может назначить по три-пять штрафных угловых ударов в каждые ворота, защищаемые вратарем и пятью полевыми игроками. Одновременно с точностью выполнения ударов отрабатываются тактические действия защищающейся команды при отражении штрафных угловых ударов.

Обучение технике игры вратаря

В начальном периоде обучения вратарь должен заниматься вместе со всеми хоккеистами, отрабатывая технику игры полевых игроков. Вратарь в игре пользуется всеми техническими приемами полевых игроков. Без овладения этими приемами он не сможет успешно защищать ворота. Вратарю часто приходится играть на выходах, где он должен вступать в борьбу с нападающим, используя клюшку. После двух-трех тренировок вратарь приступает к овладению непосредственно вратарской техникой, стоя в воротах.

Главное для вратаря – успешная игра ногами. На нее он должен обращать на занятиях особое внимание.

Рекомендации по последовательности обучения вратаря:

остановки и удары клюшкой по мячу, идущему низом справа (слева) от вратаря. Для отработки приемов не обязательно, чтобы вратарь стоял в воротах, можно обозначить ворота скамейкой, невысоким бортиком или флажками;

удары клюшкой по мячу, идущему низом, в прыжке справа (слева);

отбивание мяча, идущего низом, носком ноги. В упражнении участвуют два вратаря, которые бьют мяч друг другу;

нанесение сильных ударов клюшкой или ногой в стенку и остановка отскочившего мяча ногами;

остановка быстро идущего мяча низом (верхом) ногами и отбивание его носком или подъемом ноги;

остановка летящего мяча рукой (левой, правой) и отбивание его ногой;

отбивание мяча, летящего ниже уровня плеч игрока, клюшкой.

После общей разминки вратари, как правило, занимаются вдвоем (втроем) и передают мяч друг другу ногами или клюшкой. Если мяч летит верхом, то его лучше всего остановить рукой, а затем передать партнеру ногой или клюшкой.

Особое место в подготовке вратаря занимает тренировка его непосредственно в воротах, поэтому после общей и специальной разминки вратари занимают свои места в воротах. Чтобы не выбивать поле у ворот, вратари могут тренироваться у углов поля. Для этой цели полезно иметь запасные ворота. Вместе с вратарями тренируются один-два игрока, хорошо владеющие различными ударами и бросками. Каждому игроку желательно иметь по два мяча.

Тренировка начинается с несильных бросков мяча верхом и низом с расстояния 5-6 м. Затем сила бросков и расстояние от ворот увеличиваются. Как только вратарь «почувствует» мяч у ворот, игроки переходят к ударам низом с расстояния 10-12 м. Сила ударов и расстояние постепенно увеличиваются, но из-за пределов круга удара бить по воротам не рекомендуется. Когда вратарь «отрепетирует» все технические приемы защиты ворот и полностью «разыграется», игроки увеличивают силу ударов и бросков и постепенно уменьшают расстояние до ворот.

После ударов и бросков следует упражнение на индивидуальное обыгрывание вратаря с целью взятия ворот. В этом упражнении вратарь вступает в борьбу с соперником на выходах из ворот до 6-7 м.

Если с вратарем тренируются два партнера, то полезно применять упражнение с прострелом мяча вдоль ворот или назад по диагонали. Вратарь пытается перехватить мяч, идущий к игроку, наносящему завершающий удар.

Когда в тренировке участвуют три вратаря, то двое из них могут поочередно тренироваться в одних воротах, меняясь через каждые 4-5 мин. Отдыхающий вратарь свой перерыв использует для имитации всех движений вратаря, защищающего ворота, или выполняет специальные физические упражнения стоя на месте или во время движения.

После специальной вратарской тренировки вратари участвуют в различных тактико-технических комплексных упражнениях совместно с другими игроками. Например, двое нападающих обыгрывают одного защитника между 23-метровой линией и кругом удара, вратарь, взаимодействуя с защитником, выходит из ворот и пытается ликвидировать угрозу, вступая в борьбу сразу же после того, как нападающий обыгрывает защитника. В этом случае вратарь выходит из ворот на 10-12 м навстречу нападающим.

В упражнениях при атаке ворот правым или левым крылом вратарь, взаимодействуя с защитниками, должен правильно выбирать позицию и не допускать взятия ворот.

При проведении двухсторонних игр, которыми обычно заканчиваются учебно-тренировочные занятия, вратарь защищает ворота, используя весь арсенал отработанных технических приемов.

Совершенствуясь в технике игры, вратарь должен стремиться выработать легкость движений, умение быстро перемещаться в круге удара, в совершенстве овладеть техникой остановки мяча ногами, клюшкой и рукой. Все это делает его игру надежной и красивой.

Советы вратарю по технике игры:

1. Не делите удары на легкие и трудные. Быстро летящий мяч сначала остановите, а лишь затем наносите по нему удар.

2. Не закрывайте глаза при приеме быстро летящего мяча. Не останавливайте мяч, поворачиваясь к нему спиной или боком.

3. Не поднимайте клюшку выше плеча, стремясь остановить мяч, летящий по воздуху, так как это может привести к штрафному угловому или штрафному удару.

4. Не накрывайте, не бейте и не бросайте мяч рукой. Не останавливайте мяч грудью. За это назначается штрафной удар.

5. Не вступайте в борьбу за мяч без клюшки в руках.

6. Не садитесь на мяч.

7. Избегайте ненужных столкновений.

8. Никогда не останавливайте мяч, свободно уходящий за пределы поля.

9. Не отправляйте мяч к центру поля.

10. Избегайте играть щитками или бутсами за пределами круга удара.

11. Никогда не стойте в воротах без движения.

12. Не покидайте ворот без необходимости.

Приложение № 2
к Организационно-методическим
рекомендациям к примерной
дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей на траве»

Примерные учебно-тренировочные занятия

Ниже приведены варианты примерных учебно-тренировочных занятий, рассчитанных на хоккеистов разного возраста с разным уровнем владения техникой и тактикой игры: № 1-11 – с преимущественной направленностью для групп начальной подготовки, № 12-14 – для юных хоккеистов более высокой квалификации последующих этапов спортивной подготовки. Кроме того, перед каждым учебно-тренировочным занятием поставлена своя цель, в соответствии с которой подбираются все упражнения, включенные в занятие.

Условные обозначения, используемые в примерных учебно-тренировочных занятиях:

-  – передвижение игрока без мяча;
-  – ведение мяча;
-  – передача мяча, удар.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Основная цель – изучение и совершенствование ведения мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Светофор». Все игроки располагаются на площадке в произвольном порядке. У ведущего (у тренера) – три карточки (три флажка) разных цветов. Игроки внимательно наблюдают за тем, карточку какого цвета поднимает ведущий: красную – нужно остановиться, желтую – выполнять бег на месте, зеленую – ускоренный бег вперед.

Основная часть

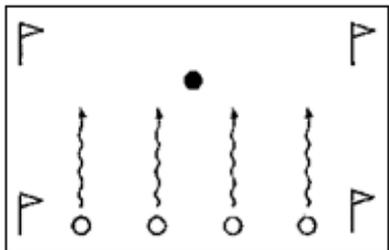
Упражнение № 1 «Китайская стена» (рис. 23)

Рис. 23. «Китайская стена»

У всех игроков – клюшки и мячи, у водящего – только клюшка. Игроки одновременно начинают ведение мяча, стараясь завести мяч за линию, обозначенную стойками. Водящий старается отобрать мяч. Игрок, у которого отобрали мяч, также становится водящим. Постепенно количество водящих увеличивается, а количество игроков с мячами – уменьшается. Побеждает игрок, оставшийся с мячом последним

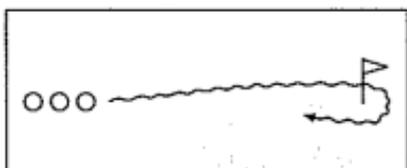
Упражнение № 2 «Эстафета» (рис. 24)

Рис. 24. «Эстафета»

Вся группа разбивается на тройки, участвующие в эстафете «Челнок» с ведением мяча

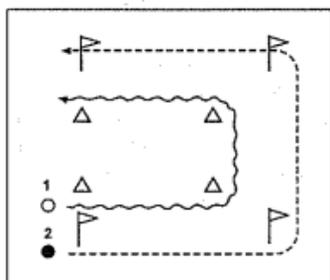
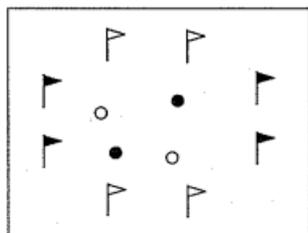
Упражнение № 3 «По квадрату» (рис. 25)

Рис. 25. «По квадрату»

Выполняется в парах. Игроки стартуют одновременно. Один ведет мяч, двигаясь по внутреннему квадрату, второй без мяча – по внешнему. Побеждает игрок, первым прибежавший к финишу.

Игра «Мини-хоккей 2x2» (рис. 26)Рис. 26. Игра
«Мини-хоккей 2x2»

На площадке устанавливается четверо ворот (используются стойки двух цветов). Каждая пара защищает ворота своего цвета и атакует ворота пары-соперника.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Основная цель – изучение и совершенствование ведения мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Хвостики».

У всех игроков сзади за пояс заправлены ленточки – хвостики. Задача играющих – стараться выдернуть хвостики у соперников, не дав при этом никому из них выдернуть собственный хвостик. Игрок, лишившийся хвостика, выходит из игры. Победитель – последний игрок, оставшийся с хвостиком.

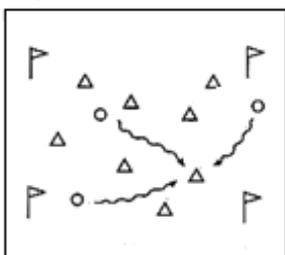
*Основная часть***Упражнение № 1 «Острова» (рис. 27)**

Рис. 27. «Острова»

Игроки ведут мяч между и вокруг стоек. По свистку каждый игрок должен быстро добежать к одной из стоек и встать рядом с ней – занять свой остров. Игрок оставшийся без «острова», – выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в игре не останется один игрок – победитель.

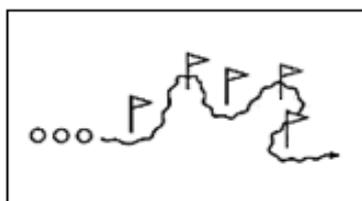
Упражнение № 2 «В тройках» (рис. 28)

Рис. 28. «В тройках»

Проводится в форме соревнования между командами. Игроки каждой команды по очереди обводят стойки (туда и обратно).

Победитель – команда, первой выполнившая упражнение.

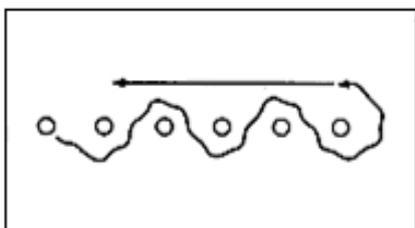
Упражнение № 3 (рис. 29)

Рис. 29. Схема упражнения № 3

Выполняется в группах по 6 игроков, один мяч на группу. Игроки выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок начинает обводить партнеров.

После обводки последнего в колонне игрока он передает мяч второму игроку, тот также обводит

игроков, и так далее. Команда, первой достигшая финиша, считается победителем.

Упражнение № 4

У каждого игрока – клюшка и мяч. Тренер (ведущий) рукой показывает игрокам направление движения. Игроки должны вести мяч в указанном направлении.

Игра «Победитель» (рис. 30)

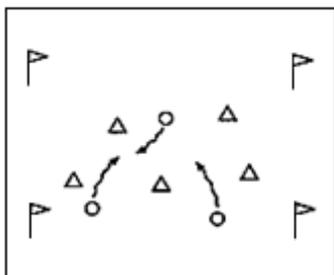


Рис. 30. Игра «Победитель»

У каждого игрока – клюшка и мяч. Игроки выполняют ведение мяча на небольшой площадке со стойками. Они стараются выбить мячи других игроков за пределы площадки, не потеряв при этом своего мяча. Игрок, мяч которого выбит за пределы площадки, выбывает из игры. Последний игрок, оставшийся в игре, – победитель.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Основная цель – изучение и совершенствование передачи и приема мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Колдунчики». Один игрок (водящий) – без клюшки, остальные – с клюшками и мячами. Водящий старается осалить как можно больше игроков, двигающихся по площадке с ведением мяча. Осаленный игрок должен стоять на месте в стойке ноги шире плеч. Он может быть освобожден неосаленным игроком, если тот прокатит свой мяч между его ногами.

Основная часть

Упражнение № 1 «2х2 в четверо ворот» (рис. 31)

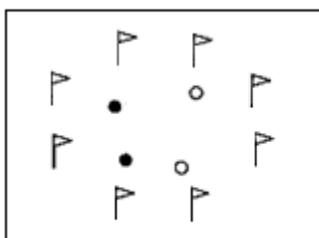


Рис. 31. Игра «2х2 в четверо ворот»

В игре запрещается вести мяч, можно только передавать его друг другу. В начале каждая команда может атаковать любые ворота. Более сложный вариант упражнения – забивать мячи только в определенные ворота.

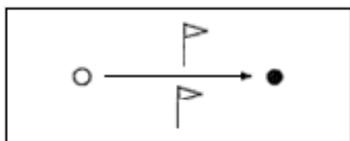
Упражнение № 2 (рис. 32)

Рис. 32. Передачи мяча в парах

В парах – передачи мяча друг другу через ворота из стоек шириной 1 метр.

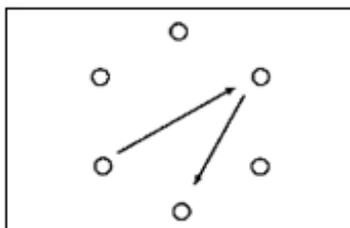
Упражнение № 3 (рис. 33)

Рис. 33. Передачи мяча в кругу

Передачи мяча в кругу. Перед передачей игрок называет имя партнера, которому собирается передать мяч.

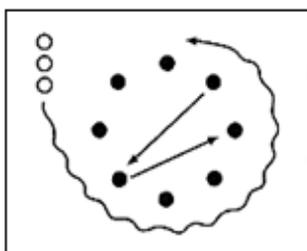
Упражнение № 4 (рис. 34)

Рис. 34. Упражнение № 4

Соревнуются две команды. Первая – внутри круга – выполняет передачи мяча по кругу (перед каждой передачей мяч обязательно должен быть остановлен). Вторая команда выполняет ведение мяча по кругу (по очереди все игроки команды). Подсчитывается количество передач, которые сделала первая команда, пока последний игрок второй команды не закончил выполнять ведение мяча. Затем команды меняются местами. Победитель – команда, успевшая сделать большее количество передач.

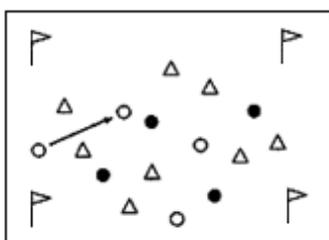
Игра «4x4 на удержание мяча» (рис. 35)

Рис. 35. Игра «4x4 на удержание мяча»

Игроки команды, владеющей мячом, стараются передавать мяч так, чтобы он проходил через ворота из стоек. За каждую передачу через «ворота» команда получает очки. Вторая команда старается завладеть мячом. Игрокам не разрешены удары по мячу и отбор мяча (только толчки и перехват). Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Основная цель – изучение и совершенствование передачи и приема мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Игра «Разбойники» (рис. 36)

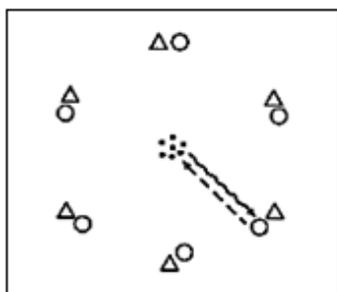


Рис. 36. Игра «Разбойники»

По кругу расставлены стойки (флажки). У каждой стойки – игрок с клюшкой. Все мячи лежат в центре круга. По сигналу все игроки бегут в центр, забирают по одному мячу и ведут его к своим стойкам (вести следует только по одному мячу), затем бегут за следующим мячом и так далее. Задача игроков – как можно быстрее перемещать мячи к своей стойке. Разрешается забирать мячи не только из центра круга, но и от стоек других игроков. Победитель – игрок, быстрее других собравший у своей стойки 3 мяча.

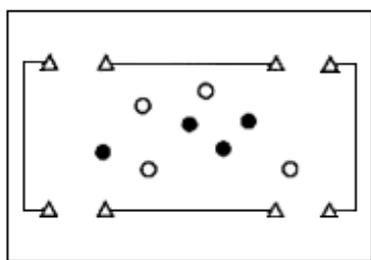
*Основная часть***Упражнение № 1 «4х4 в двое ворот» (рис. 37)**

Рис. 37. «4х4 в двое ворот»

Проводится на площадке размером примерно в четверть поля. У каждой команды – двое ворот. Перед атакой ворот игроки каждой команды должны сделать не менее двух передач между собой.

Упражнение № 2. Передачи в парах – проводится в форме соревнований между парами – какая из них сделает больше передач за 30 секунд.

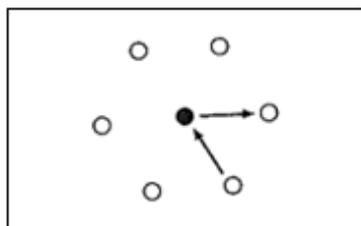
Упражнение № 3 (рис. 38).

Рис. 38. Упражнение № 3

Игроки располагаются по кругу, у каждого – клюшка и мяч. Центральный игрок без мяча. Он принимает мяч и выполняет передачи партнерам.

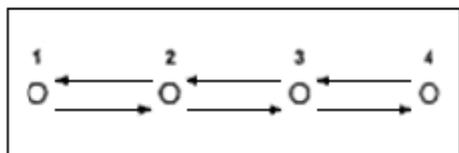
Упражнение № 4 (рис. 39).

Рис. 39. Упражнение № 4

Соревнуются команды, в каждой по 4 игрока. Игроки выстраиваются поперек поля и последовательно передают мяч друг другу; команда, первой выполнившая упражнение трижды, – победитель

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Основная цель – изучение и совершенствование техники отбора мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Игра «Разбойники» (см. учебно-тренировочное занятие № 4).

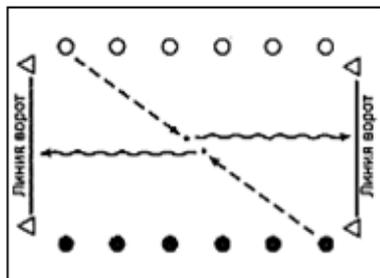
*Основная часть***Упражнение № 1 «Кто быстрее к мячу»** (рис. 40)

Рис. 40. «Кто быстрее к мячу»

Группа делится на 2 команды по 6 игроков, каждый из которых имеет номер (от 1 до 6). У каждой команды своя линия ворот. По команде тренера (он называет номер) игроки обеих команд с этим номером стараются быстро добежать до мячей в центре площадки, подобрать одни из мячей и завести его за свою линию ворот. Победитель – игрок, первым пересекший линию ворот.

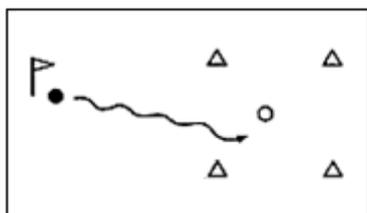
Упражнение № 2 (рис. 41)

Рис. 41. Упражнение № 2

На площадке стойками размечается квадрат 6х6 м. Один игрок (защитник) располагается внутри квадрата. Второй – нападающий – должен, обыграв защитника, пройти через квадрат. Задача защитника – положив клюшку, отобрать мяч у партнера. Крюк клюшки защитника должен все время находиться на земле, движение клюшки должно быть «скользящим», а не «маховым». Защитнику разрешается выполнять отбор только с удобной стороны («открытой клюшкой»).

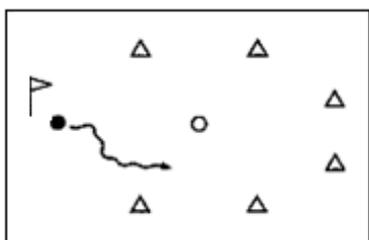
Упражнение № 3 (рис. 42)

Рис. 42. Упражнение № 3

Нападающий старается обыграть защитника и забить гол. Защитник должен отобрать мяч у нападающего, когда тот войдет в коридор. Защитнику следует располагаться так, чтобы направлять движение нападающего под удобную для себя сторону (вправо от себя). Отбор выполняется в низкой посадке, клюшка удерживается двумя руками.

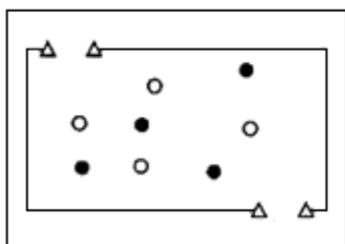
Игра «4 против 4 со смещенными воротами» (рис. 43)

Рис. 43. Игра «4 против 4 со смещенными воротами»

Противоборство ведут две команды по 4 игрока. Разрешается выполнять отбор мяча у соперника только с удобной стороны («открытой клюшкой»).

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Основная цель – изучение и совершенствование техники обводки.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Игра «Колдунчики» (см. примерное учебно-тренировочное занятие № 3).

Основная часть

Упражнение № 1 «Китайская стена» (см. учебно-тренировочное занятие № 1).

Упражнение № 2

Игроки выполняют ведение мяча и внимательно наблюдают за действиями тренера, чтобы по условному сигналу изменить направление движения.

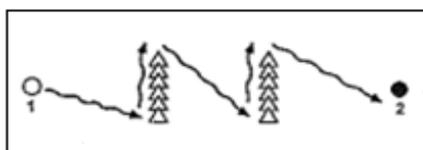
Упражнение № 3 (рис. 44)

Рис. 44. Упражнение № 3

Игрок «1» ведет мяч к крайней справа стойке в первом ряду, одним движением переводит мяч влево к левой стойке, обводит ее, продолжает движение к следующей группе стоек и обыгрывает их таким же

способом. Игрок «2» выполняет эти же действия, двигаясь в обратном направлении.

Упражнение № 4 (рис. 45)

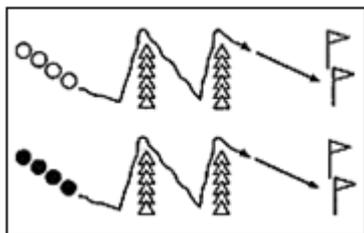


Рис. 45. Упражнение № 4

В упражнении участвуют две команды по 4 игрока. Игроки двигаются друг за другом, выполняя ведение мяча, и обыгрывают стойки, переводя мяч справа налево одним движением. После обводки стоек – атака «ворот» из флажков.

Обращать внимание на выполнение широкого шага влево одновременно с переводом мяча справа налево. Мяч при ведении и обводке все время находится на крюке клюшки. Для усложнения условий выполнения упражнения обводку стоек можно заменить обводкой пассивно играющих защитников.

Двусторонняя игра: мини-хоккей 4 против 4.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Основная цель – изучение и совершенствование техники индийского дриблинга.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Хоккейные салки». Водящий старается осалить мячом ноги остальных игроков, направляя мяч легким толчком. Игроки стараются увернуться от мяча. Осаленный игрок становится водящим.

Основная часть

Упражнение № 1 «Коты и мыши» (рис. 46)

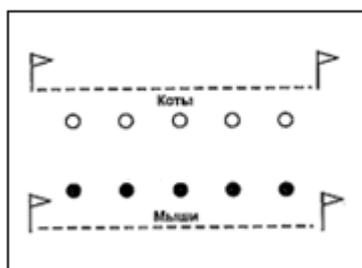


Рис. 46. «Коты и мыши»

Группа делится на две команды – «коты» и «мыши». У каждого игрока мяч. По команде тренера «Мыши!» игроки этой команды быстро ведут свои мячи, стараясь завести их за ближайшую к ним линию. Одновременно игроки другой команды оставляют свои мячи и стараются догнать и осалить «Мышей», пока те не успели пересечь линию. После каждого повторения

игры, команды меняются ролями.

Упражнение № 2 «Широкий дриблинг» (рис. 47)

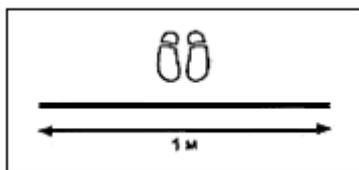


Рис. 47. Схема «Широкий дриблинг»

Перед каждым игроком чертится линия длиной 1 м. Игроки выполняют индийский дриблинг (стоя на месте), переводя мяч клюшкой из стороны в сторону по всей длине линии. Мяч все время должен находиться на клюшке. Поворот клюшки выполняет только левая рука, правая – лишь поддерживает клюшку.

То же упражнение может выполняться на время с подсчетом количества переводов мяча за 1 мин.

Упражнение № 3 «Индийский дриблинг» в четверках» (рис. 48)

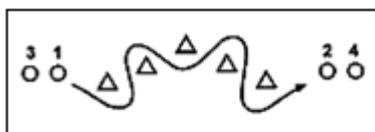


Рис. 48. «Индийский дриблинг» в четверках»

Упражнение выполняется в четверках. Игрок «1» двигается с мячом, обыгрывая стойки с помощью «индийского дриблинга», и передает мяч игроку «2». Тот, выполнив то же упражнение, передает мяч игроку «3» и далее.

Упражнение № 4 «Салки-перебежки с ведением мяча» (рис. 49)

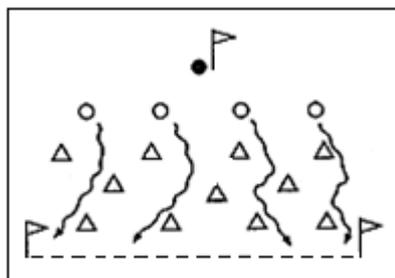


Рис. 49. «Салки-перебежки с ведением мяча»

На площадке расставлены стойки. Один из игроков – водящий – располагается в 5 м от линии, на которой выстроились все остальные игроки. У каждого из них по мячу. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча, обыгрывая стойки и стараясь быстро завести мяч за линию между флажками. Водящий старается догнать и осалить игроков.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Основная цель – изучение и совершенствование техники передач и приема мяча с удобной стороны.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Повторяй за ведущим».

Основная часть

Упражнение № 1 «3 против 1» (рис. 50)

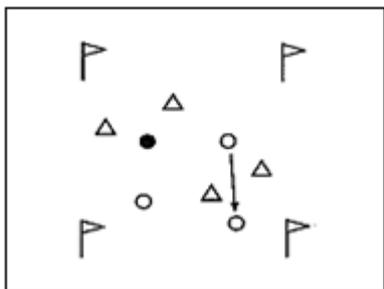


Рис. 50. «3 против 1»

Противоборство ведут 3 нападающих и один защитник. Нападающим не разрешается вести мяч. Они могут только толчком передавать мяч друг другу. Нападающие получают одно очко за каждую передачу через любой «коридор» из стоек в любом направлении.

Обращать внимание на «открывание» игроков для получения мяча, их движение без мяча, наблюдение за перемещениями партнеров и соперника.

Упражнение № 2 «Передачи и прием мяча в треугольнике» (рис. 51)

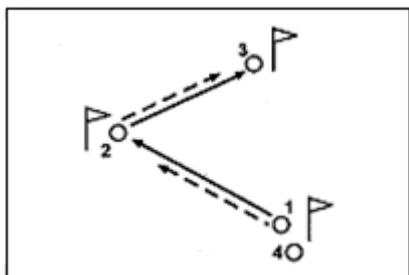


Рис. 51. «Передачи и прием мяча в треугольнике»

Игрок «1» выполняет передачу игроку «2» и перебегает на его место;

игрок «2» передает мяч игроку «3» и перебегает на его место и т.д. После нескольких повторений менять направление передач мяча (по часовой стрелке – против часовой стрелки).

Прием и передачи мяча выполняются только с удобной стороны. Обращать внимание на перенос веса тела с правой ноги на левую при выполнении передачи. При приеме мяча – низкая посадка (колени согнуты так, чтобы клюшка при приеме мяча лежала па земле почти горизонтально.

Упражнение № 3 «Передачи мяча в движении» (рис. 52)

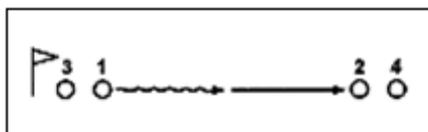


Рис. 52. «Передачи мяча в движении»

Расстояние между игроками 20 м. Игрок «1» начинает движение с ведением мяча, проходит около 10 м и, не останавливаясь, толчком посылает мяч игроку «2». Тот повторяет это же упражнение в обратном направлении и передает мяч игроку «3» и далее. Постепенно увеличивать скорость движения игроков при ведении мяча.

Упражнение № 4 «Передачи 4 против 2» (рис. 53)

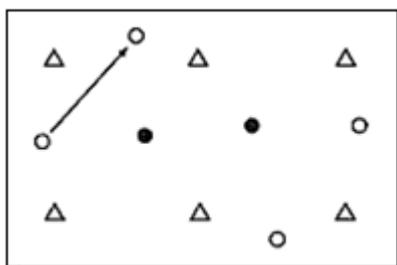


Рис. 53. «Передачи 4 против 2»

Выполняется в группах по 6 человек. На площадке стойками размечается прямоугольник. Два защитника – внутри прямоугольника, четверо нападающих – снаружи. Нападающие передают мяч друг другу, при этом каждый двигается только вдоль своей линии. Особое внимание – точности передач. Защитникам разрешается только перехватывать мяч (отбирать – нельзя). Они стараются перекрыть «коридоры» для возможных передач мяча. Нападающий, чья передача была перехвачена, становится защитником.

Игра на удержание мяча «3 против 2»

Проводится на площадке 25x25 м. Нападающие передают мяч друг другу толчком. За каждые 3 последовательно выполненные передачи нападающие получают очко. Обратит внимание на необходимость быстрой оценки расположения партнеров и соперников при передачах и выхода на мяч при его приеме. Защитникам разрешаются только перехватывать мяч (отбор запрещен). При перехвате мяча защитники должны выбить его за пределы площадки. Команды меняются ролями (нападение – защита) после заданного времени игры либо набранного количества очков. Упражнение может быть усложнено за счет уменьшения количества разрешенных касаний мяча (до 2 или 3).

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Основная цель – изучение и совершенствование техники передач и приема мяча с неудобной стороны.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Светофор» (см. примерное учебно-тренировочное занятие № 1).

Основная часть

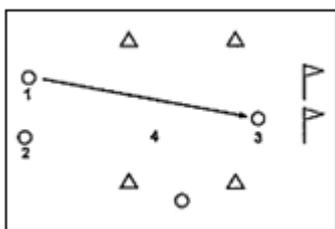
Упражнение № 1 (рис. 54)

Рис. 54. Упражнение № 1

Проводится на площадке размером 10x10 м. Три нападающих играют против одного защитника. Игроки «1» и «2» стараются передать мяч игроку «3». Защитник «4» старается перехватить этот мяч. Если игрок «3» получает мяч, нападающие продолжают атаку и стараются забить мяч в «ворота» из флажков. Следует ограничивать время, отведенное на выполнение первой передачи мяча.

Упражнение № 2 «Передачи и прием мяча в парах»

Выполняется в парах, расстояние между игроками 10 м.

Игрок «1» передает мяч толчком игроку «2» под неудобную сторону. Игрок «2» принимает мяч, переводит его крюком клюшки под удобную сторону и возвращает игроку «1». При приеме мяча необходима низкая посадка (колени согнуты так, чтобы клюшка при приеме мяча лежала на земле почти горизонтально).

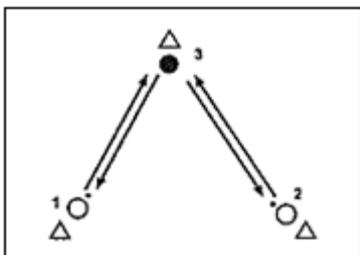
Упражнение № 3 «Передачи мяча в тройках» (рис. 55)

Рис. 55. «Передачи мяча в тройках»

Игроки располагаются треугольником, расстояние между ними 6-8 м. У двух игроков (у «1» и «2») мячи. Они выполняют передачи толчком игроку «3»:
«1» – только под удобную сторону,
«2» – только под неудобную сторону.

После 10 передач игроки меняются местами.

Варианты упражнения:

игрок «1» передает мяч под неудобную сторону, «2» – под удобную;
все передачи выполняются под неудобную сторону.

Обращать внимание на точность передач и на необходимость поднимать голову и видеть игрока, которому будет направлена передача.

Упражнение № 4 «Челнок с поперечными передачами в парах»
(рис. 56)

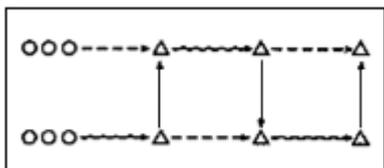


Рис. 56. Челнок с поперечными передачами в парах

Прием мяча партнером, который движется слева, выполняется с неудобной стороны, справа – с удобной. После передачи у последней стойки игроки передают мяч другой паре, которая начинает упражнение во встречном направлении.

Упражнение № 5 «Игра «3 против 3 в двое ворот» (рис. 57)

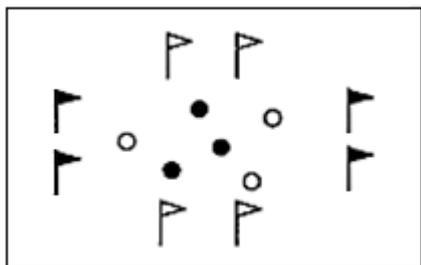


Рис. 57. Игра «3 против 3 в двое ворот»

Участвуют две команды по 3 игрока. У каждой команды – двое ворот. Игрокам не разрешается вести мяч или отбирать мяч у соперника – только передавать мяч и перехватывать передачи. Если забит гол или мяч вышел за пределы площадки, мяч передается команде-сопернику.

Обращать внимание на необходимость выхода на мяч при приеме передачи.

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Основная цель – изучение и совершенствование техники и тактики отбора мяча.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Игра «Победитель» (см. примерное учебно-тренировочное занятие № 2).

Игра «Коты и мыши» (см. примерное учебно-тренировочное занятие № 7).

Основная часть

Упражнение № 1 «Отбор мяча» (рис. 58)

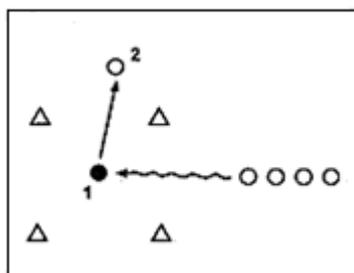


Рис. 58. Отбор мяча

Выполняется в группах по 6 игроков. Игрок «1» – защитник. Его задача – отобрать мяч у нападающих, двигающихся с мячом с одной стороны площадки на другую. Отобрав мяч, защитник должен быстро и точно выполнить передачу игроку «2», находящемуся за пределами размеченной площадки. Игроку «1» важно правильно выбрать позицию при отборе мяча и выполнять отбор в низкой посадке.

Упражнение № 2 «Тень» (рис. 59)

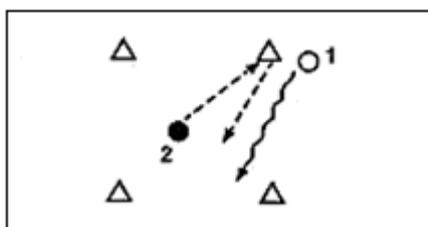


Рис. 59. «Тень»

Проводится на площадке 10x10 м. Участвуют два игрока: «1» – нападающий, «2» – защитник. Защитник выходит навстречу нападающему, двигающемуся с мячом. Сначала он старается просто мешать нападающему вести мяч, «оттесняя» его к краю площадки. При этом клюшка его скользит по земле, сопровождая клюшку противника и мяч. Затем защитник вступает в активный отбор мяча. Игроки меняются ролями после 6 повторений упражнения.

Упражнение № 3 (рис. 60)

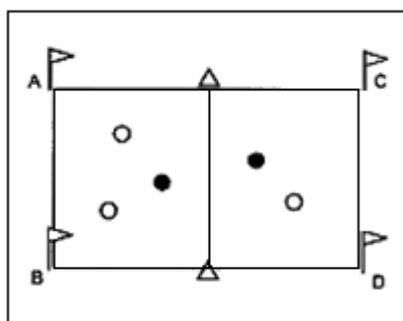


Рис. 60. Упражнение № 3

Выполняется на площадке 20x10 м, разделенной пополам центральной линией.

Два нападающих начинают атаку от линии АВ, им противодействует один защитник (игра 2 против 1). Тот нападающий, которому удалось перевести мяч через центральную линию, продолжает атаку на другой половине, где к нему присоединяется другой нападающий и они стараются, обыграв другого защитника (игра 2 против 1), завести мяч за линию CD. Тот нападающий, которому удалось пересечь с мячом линию CD, начинает атаку в обратном направлении. По ходу упражнения игроки меняются ролями (нападающий – защитник).

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Основная цель – изучение и совершенствование техники и тактики обводки соперника.

Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Хвостики» (см. примерное учебно-тренировочное занятие № 2).

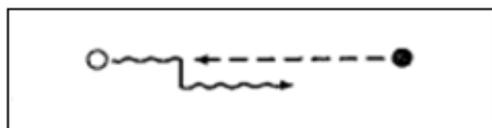
*Основная часть***Упражнение № 1 «Обыгрывание на месте» (рис. 61)**

Рис. 61

Один игрок с мячом, находящимся перед ступней его левой ноги, крюк клюшки – слева от мяча, развернут вниз (под неудобную сторону). Вторым игроком, без мяча, бежит навстречу первому, стараясь отобрать мяч. При приближении второго игрока первый должен быстро перевести мяч клюшкой слева направо и выполнить рывок с мячом вперед. После нескольких попыток игроки меняются ролями. После нескольких повторений для обводки можно использовать уход и в левую, и в правую сторону.

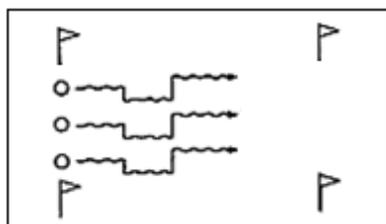
Упражнение № 2 «Уход с мячом в движении» (рис. 62)

Рис. 62

Игроки выстраиваются вдоль линии, у каждого из них по мячу. Одновременно все они начинают ведение мяча вперед. По сигналу тренера (один свисток) – выполняют уход с мячом вправо, два свистка – уход с мячом влево. Движение с мячом вперед продолжается до следующей команды. Обращать внимание игроков на необходимость смотреть не только на мяч, но и на происходящее на площадке. Выполняя уход с мячом в сторону, игрок должен сделать, широкий шаг в направлении перемещения мяча.

Упражнение № 3 «Обыграй соперника» (рис. 63)

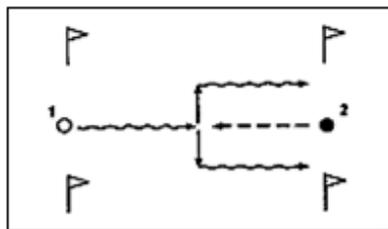


Рис. 63

Выполняется в парах. Игроки стоят на противоположных сторонах площадки. Мяч у игрока «1» – нападающего. Он ведет мяч вперед, игрок «2» – защитник – выходит ему на встречу, стараясь отобрать мяч. Задача игрока «1» – обыграть защитника уходом вправо или влево и завести мяч за линию. После нескольких попыток игроки меняются ролями.

При уходе с мячом в сторону амплитуда движений должна быть такой, чтобы защитник не дотянулся клюшкой до мяча.

Двусторонняя игра «Мини-хоккей 4 против 4»

Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Основная цель – совершенствование выполнения основных технических приемов.

Подготовительная часть

Перед началом упражнений разминка (ходьба, бег, общеразвивающие и беговые упражнения), затем упражнения, направленные на совершенствование основных технических приемов.

Основная часть

Упражнение № 1 «Карусель» (это упражнение может быть также использовано в качестве разминочного) (рис. 64)

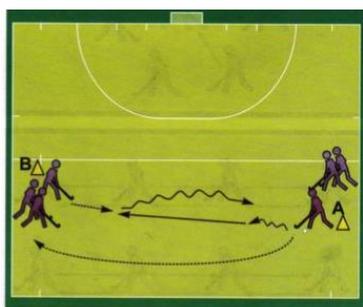


Рис. 64

2 стойки примерно в 40 метрах одна от другой (рис. 43). Все мячи – у одной из стоек; один игрок (атакующий) на центральной линии, один нападающий с опекающим его защитником – у 23-метровой линии; игроки распределяются равномерно у двух стоек, стартуя с левой стороны от них.

Игрок А выполняет короткое ведение мяча, ожидая

выхода на мяч игрока В и зрительного контакта с ним; после этого игрок А передает мяч игроку В, который ведет мяч к противоположной стойке, игрок А делает рывок на другой край

Замечания по организации упражнения:

- если в упражнении участвуют менее 8 игроков, расстояние между стойками можно сделать меньше (до 30 метров);
- если в упражнении участвуют более 15 игроков, оно должно проводиться параллельно в двух подгруппах, чтобы интенсивность его была достаточно высокой;
- игроки должны выполнять все перемещения на высокой скорости и поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

Варианты упражнения:

– игрок В принимает мяч только с неудобной стороны (на крюк); в этом случае игрок В должен дать понять игроку А (клюшкой или рукой), куда направить передачу;

– во время ведения на противоположный край поля игрок В должен обходить стойки, флажки;

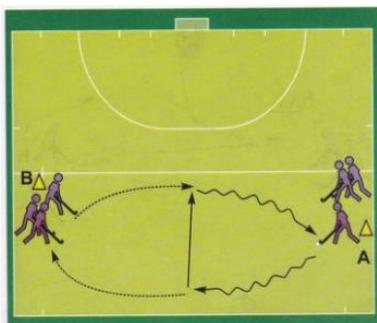


Рис. 65

– добавляется выполнение поперечной передачи (рис. 65): игрок А ведет мяч по дуге на противоположный край; в середине поля он выполняет поперечную передачу игроку В, двигающемуся с другого края. Передача должна быть строго поперечной (под прямым углом), что требует четкой работы ног. Игрок при этом должен стараться выполнять передачу в движении, не останавливаясь. Такой вариант упражнения легче выполнять при движении против часовой стрелки.

Упражнение № 2 «Карусель с атакой ворот» (рис. 66).

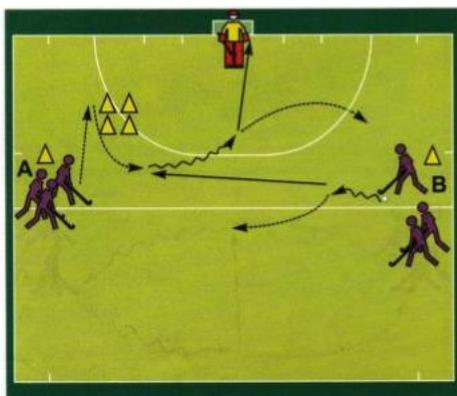


Рис. 66

2 стойки в 40 метрах одна от другой, у 23-метровой линии, несколько стоек ставится на левом краю, сбоку от круга удара; все мячи на правом краю; игроки делятся на две равные группы и располагаются у стоек на 23-метровой линии; вратарь находится в створе ворот.

Игрок А делает рывок вперед, выполняет обманное движение, освобождаясь от воображаемого защитника (у группы стоек) и выбегает на свободное место для получения мяча; игрок В выполняет

короткое ведение мяча, а после зрительного контакта с игроком А делает ему передачу; тот принимает мяч, ведет его в круг удара; игрок В делает рывок на противоположный край поля; игрок А атакует ворота и делает рывок на противоположный край.

Варианты упражнения:

- после выполнения передачи игрок В делает рывок в круг удара и играет на добивании;
- тренер-преподаватель может вбросить дополнительный мяч для добивания;
- упражнение может также выполняться и другим краем.

Необходимо уделять внимание интенсивности выполнения упражнения; если вратарь недостаточно размялся, начинать атаки следует с ударов по воротам низом.

Упражнение № 3. «Передачи в круг удара»

Организация площадки – как в упражнении № 2.

Порядок выполнения упражнения в самом начале – как в упражнении 2, но после выполнения передачи игроку А игрок В делает рывок в круг удара или лишь пересекает линию круга удара; игрок А делает передачу толчком набегавшему игроку В, а тот получает мяч в движении и завершает атаку, используя толчок. Игроки меняются местами.

Варианты:

- упражнение может быть превращено в вариант 3 против 2; для этого не разрешается подключаться к атаке игроку А или В;
- чтобы затруднить выполнение передачи вперед, можно поставит в круге удара несколько стоек (флажков).

В конце основной части занятия проводится небольшая учебная игра. Совершенствование игры в атаке также является ее основной задачей.

Игра «Право на атаку» (рис. 67)

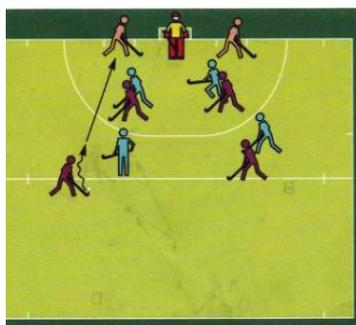


Рис. 67

Играют 4 против 4 (можно 3 против 3, 5 против 5). Два нейтральных игрока располагаются на линии ворот слева и справа от них. Вратарь играет в створе ворот.

Команда, владеющая мячом, должна завоевать право на атаку ворот, выведя мяч за пределы 23- метровой зоны. Команда-соперник старается помешать этому, отбирая и перехватывая мяч. Команде, получившей право на

атаку, разрешается атаковать ворота, используя нейтральных игроков на линии ворот.

Правила игры:

- нейтральным игрокам разрешается атаковать ворота, но они не могут перемещаться более, чем на 3 метра от линии ворот;
- одна из команд всегда имеет право на атаку; так, если команда, получившая право на атаку, потеряла мяч, а затем вернула его себе (не дав при этом сопернику вывести мяч за 23-метровую линию), ей не нужно повторно получать право на атаку (выводить мяч за четверть-линию).

Заключительная часть тренировки – 5 минут.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 13

Основная цель – совершенствование взаимодействия игроков при выполнении передач и освобождении от опеки защитника (открывании).

Подготовительная часть

Перед началом выполнения упражнений игроки выполняют разминку (ходьба, бег, общеразвивающие и беговые упражнения), затем упражнения, направленные на совершенствование основных технических приемов.

Основная часть

Упражнение № 1 «Передай мячи откройся» (рис. 68)

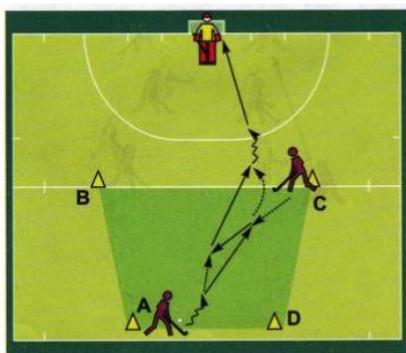


Рис. 68

2 стойки на центральной линии, 2 – на 23-метровой линии, как показано на рис. 47, группы игроков одинаковой численности располагаются на центральной линии, мячи лежат у стоек на центральной линии, вратарь располагается в створе ворот.

Порядок выполнения упражнения:

- игрок А ведет мяч несколько шагов, ожидая зрительного контакта с игроком С;
- игрок С открываетея и получает мяч от игрока А;
- игрок С играет «в стенку» или сначала принимает мяч, а затем возвращает его игроку А;
- игрок С открываетея на свободное место в направлении ворот;

– игрок А делает ему передачу; игрок С входит с мячом в круг удара и атакует ворота;

– игроки В и D выполняют то же упражнение, но начиная с другого края (в зеркальном отражении);

– при повторном выполнении упражнения игрок А меняется местами с игроком В, игрок С – с игроком D и обратно;

– в середине выполнения упражнения левые и правые игроки меняются местами. Возможен также переход игроков при повторении упражнения в порядке А-В-D-С-А.

Вариант: чтобы приблизить выполнение упражнения к условиям реальной игровой ситуации, против игрока С может играть защитник (вполсилы).

Упражнение № 2 «Передача мяча и открывание с комбинацией» (выполняется без сопротивления защитников).

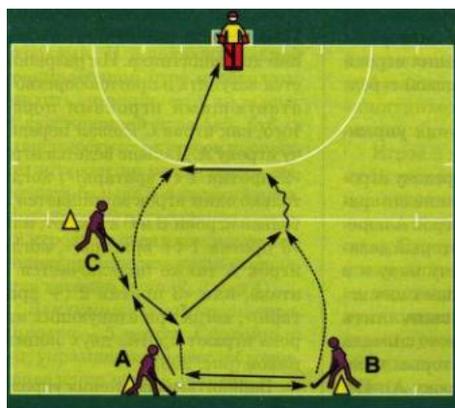


Рис. 69

2 стойки у центральной линии на расстоянии 5 метров друг от друга, одна стойка – перед 23-метровой линией в 10 метрах от боковой линии (рис. 69).

Группы игроков равной численности располагаются у всех стоек, мячи лежат у стойки в центре поля, вратарь располагается в створе ворот (при повторном выполнении упражнения игроки переходят против часовой стрелки).

Порядок выполнения упражнения:

– игрок А делает передачу игроку В, а тот в одно касание возвращает мяч игроку А;

– игрок А передает мяч игроку С, который делает движение навстречу мячу и в одно касание возвращает мяч игроку А. (Если это выполнить слишком сложно, можно сначала принять мяч, а уже вторым касанием вернуть его игроку А);

– игрок В в это время начинает движение (открывается) вперед, игрок А делает передачу мяча вперед ему на ход; игрок В, приняв мяч, входит в круг удара и атакует ворота или делает параллельную передачу набегающему игроку С;

– при последнем варианте игрок С атакует ворота.

Варианты выполнения упражнения:

– и игрок В, и игрок С начинают движение вперед, чтобы получить передачу от игрока А. В этом случае игрок А сам решает, кому делать передачу;

– между 23-метровой линией и кругом удара можно поставить защитника. Игроки В и С в этом случае проводят атаку 2 против 1;

– поставьте стойку на правом краю, в 10 метрах от круга удара. У этой стойки располагается один или два защитника. Им разрешается вступать в противоборство с атакующими игроками после того, как игрок С сделал передачу игроку А.

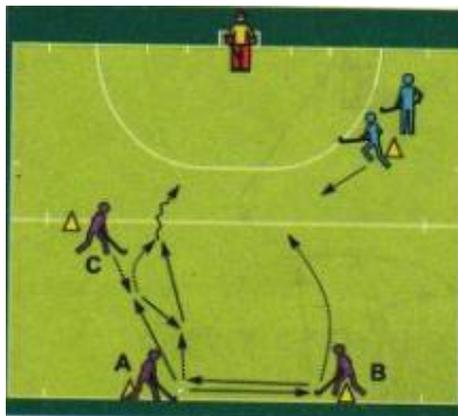


Рис. 70

Дальше ведется игра «9 против 1 (+вратарь)», когда только один игрок защищается и только игроки В и С атакуют, или «3 против 1 (+ вратарь)», когда игрок А также подключается к атаке, или «3 против 2 (+ вратарь)», когда три атакующих игрока играют против двух защитников (рис. 70).

Варианты выполнения упражнения выбираются в зависимости от уровня подготовленности хоккеистов.

Двусторонняя игра

Основная цель этой тренировки – совершенствование игры в комбинациях «передал мяч и открылся», характеризующихся быстрым перемещением мяча между игроками. И в заключительной тренировочной игре необходимо уделить внимание этой же задаче. В двусторонней игре 5х5, 6х6 (в зависимости от размеров площадки) игрокам не разрешается выполнять больше 3-4 касаний мяча. Можно также дать задание каждому игроку из обеих команд на выполнение определенного количества касаний мяча (2, 3 или 4).

Заключительная часть тренировки – 5 минут.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 14

Основная цель – совершенствование игры в атаке через центрального нападающего.

Подготовительная часть

Перед началом выполнения упражнений игроки выполняют разминку (ходьба, бег, общеразвивающие и беговые упражнения), затем упражнения, направленные на совершенствование основных технических приемов.

Основная часть

Упражнение № 1 «Передача вперед центральному нападающему, обводка защитника и атака ворот» (рис. 71)

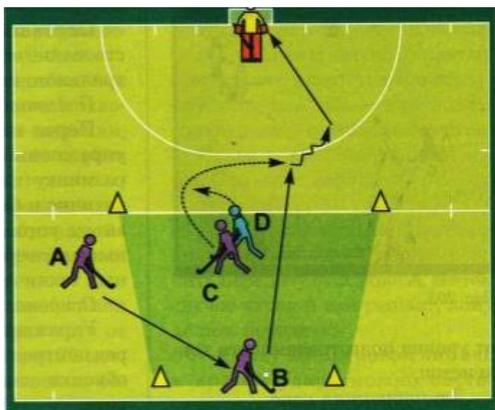


Рис. 71

Стойки расставлены так, как показано на рис.50: 2 стойки на 23-метровой линии и 2 – на центральной линии, вместе образуют трапецию. Один атакующий игрок располагается на центральной линии, другой (опекаемый защитником) – на 23-метровой линии.

Порядок выполнения упражнения:

- игрок А делает передачу игроку В, который выполняет короткое ведение мяча, ожидая зрительного контакта с игроком С;
- игрок С старается освободиться от опеки защитника;
- игрок В делает передачу вперед центральному нападающему – игроку С, который принимает мяч, старается обыграть защитника и атакует ворота;
- при повторении упражнения атакующие игроки меняются местами;
- после нескольких повторений роль защитника выполняет другой игрок.

Упражнение № 2 «Атака 3 против 1 (+вратарь) или 2 против 1 (+вратарь)»

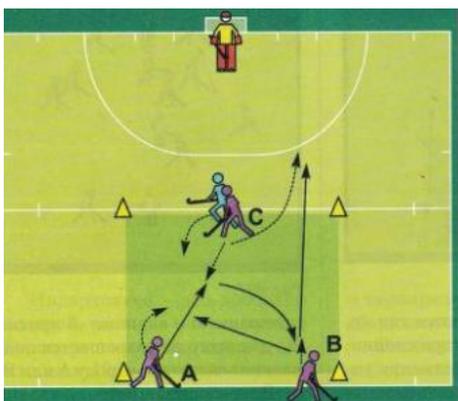


Рис. 72

Стойки расставлены так же, как и в предыдущем упражнении. Чтобы повысить сложность упражнения, можно уменьшить расстояние между стойками на 3-метровой линии так, чтобы 4 стойки образовывали квадрат (рис. 72).

Порядок выполнения упражнения:

- два игрока (атакующие – А и В) располагаются у стоек на центральной линии, один (центральный нападающий – С), опекаемый защитником, в зоне между стойками на 23-метровой линии;
- игрок С (центральный нападающий) открывается, освобождаясь от защитника;

– игрок А делает ему передачу, а он, в свою очередь, передает мяч игроку В (в одно или два касания);

– игрок С делает рывок вперед, стараясь освободиться от защитника и получить пас на выход от игроков А или В (игрок В может сразу выполнить передачу игроку С либо сначала выполнить поперечную передачу игроку А, а тот уже передает мяч игроку С);

– игрок С принимает мяч; игроки А и В так- же подключаются к атаке (замечание: игрокам А и В разрешается участвовать в атаке только после того, как они передали мяч игроку С в зону круга удара);

– нападающие атакуют ворота в игровой ситуации «3 против 1 (+ вратарь)».

Варианты выполнения упражнения:

– чтобы повысить сложность, тренер-преподаватель может ограничить время, например, нападающие должны завершить атаку ворот за 10 секунд (в этом случае тренеру-преподавателю необходимо вслух отсчитывать ход временного отрезка);

– игроку С разрешается выполнять передачу и игроку А, и игроку В;

– только одному из игроков – полузащитников (А или В) разрешается подключаться к атаке (игровая ситуация «2 против 1 + вратарь»): если игрок С возвращает мяч игроку А, в атаке участвует игрок В; в этом случае игрок С может выбегать на свободное место или занимать позицию для получения поперечной передачи от полузащитника, обыгрывая защитника в центральной части поля;

– при повторном выполнении упражнения игроки меняются местами в следующем порядке: А® В® С®А; в упражнении поочередно участвует 2-8 защитников, сменяющих друг друга после каждой атаки.

Упражнение 3 «Атака 4 против 2 (+ вратарь)»



Рис. 73

Стойки расставляются так же, как и в предыдущем упражнении; чтобы облегчить выполнение упражнения, можно сделать ограниченную стойками площадь шире; между 23-метровой линией и кругом удара располагаются еще один нападающий и еще один защитник (рис. 73).

Порядок выполнения упражнения:

- игрок В выполняет передачу игроку С, а тот – игроку А (или возвращает игроку В);
- игрок А делает поперечную передачу игроку В; с этого момента начинается атака 4 против 2»;
- нападающий D и нападающий С выбирают позицию для приема мяча от полузащитника В;
- В имеет возможность сразу же передать мяч нападающим или сыграть через полузащитника А, и тот уже переводит мяч нападающим.

Варианты выполнения упражнения: упражнение может быть превращено в вариант «3 против 2»; для этого не разрешается подключаться к атаке игроку А или В.

Двусторонняя игра

В конце основной части тренировки проводится игра на небольшом поле, в которой команде, овладевающей мячом, разрешается провести быструю атаку ворот.

Обе команды имеют 1-2 атакующих игроков, располагающихся на линиях ворот соперника. Таким образом команда, овладевающая мячом (после отбора или перехвата у противника), сразу имеет численное преимущество в атаке на 1-2 игроков.

Заключительная часть – 5 минут.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № 15

Основная цель – совершенствование ассиметричного движения рук и ног при обучении дриблингу.

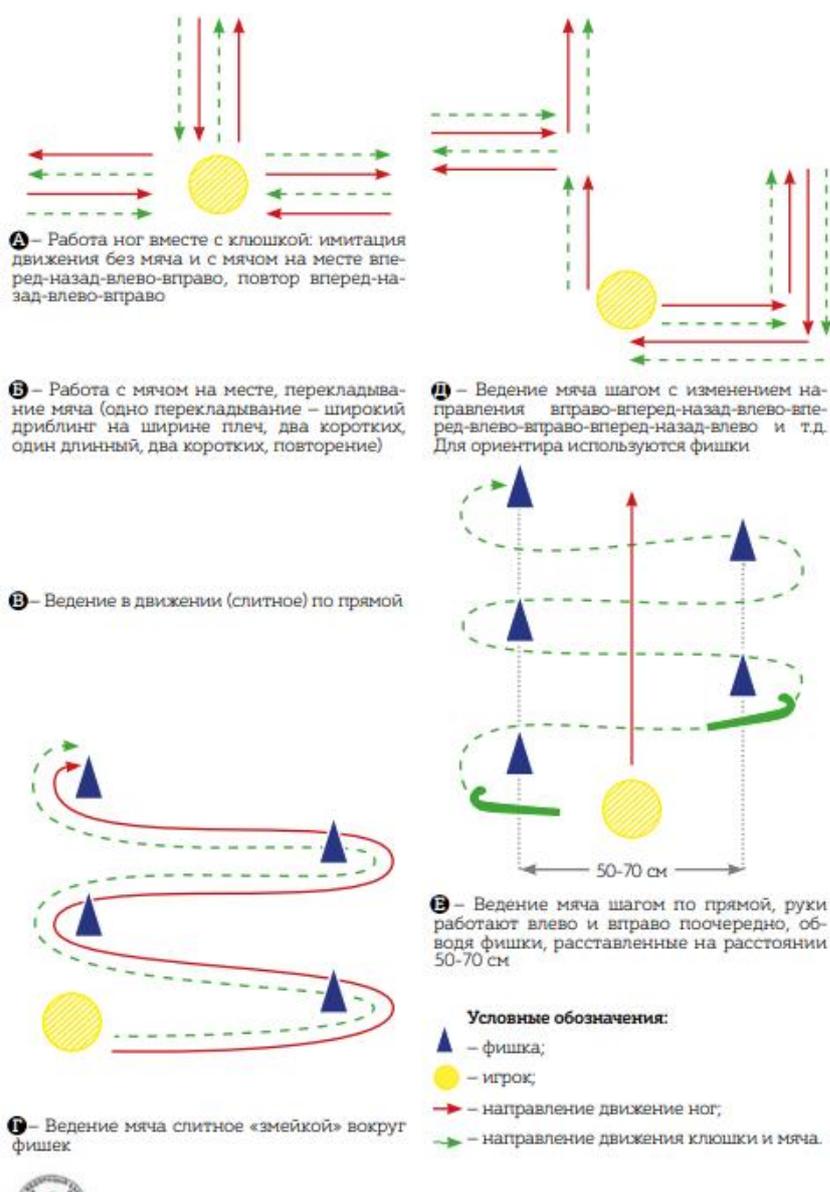
Подготовительная часть

Легкий бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

Подвижная игра «Хоккейные салки». Водящий старается осалить мячом ноги остальных игроков, направляя мяч легким толчком. Игроки стараются увернуться от мяча. Осаленный игрок становится водящим.

Основная часть

Представлена на рисунке 74.



Заключительная часть

Легкий бег, упражнения на гибкость и расслабление.

Примеры построения учебно-тренировочных занятий с учетом развития основных физических качеств и периодов подготовки

Примерное учебно-тренировочное занятие, направленное на преимущественное развитие выносливости

Задачи:

- развитие выносливости;
- обучение способам держания клюшки на месте и в движении;
- имитация обманных движений туловищем.

Продолжительность – 60 мин, используемый инвентарь – клюшки.

Занятие проходит на ровной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (15 мин):

1. Построение, объяснение задач занятия – 2 мин;
2. Ходьба и бег в среднем темпе – 2 мин;
3. Общеразвивающие упражнения (выполнять по 10-12 раз каждое) – 8 мин:
стоя на носках, поднимание рук вперед, вверх (вдох) и опускание
через стороны (выдох);
наклоны вперед, в стороны, назад (ноги на ширине плеч, руки на поясе);
вращение туловища в левую и правую стороны; вращательное движение
кистей с клюшкой в правой (левой) руке;
приседания на двух ногах;
сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
прыжки на месте с касанием коленями груди и пятками ягодиц;
4. Бег в среднем темпе с ускорениями 5x10 м – 3 мин.

Основная часть (40 мин):

1. Изучение основной стойки хоккеиста и способов держания клюшки
на месте и в движении – 10 мин;
2. Бег в среднем темпе на дистанции до 2 км – 10 мин;
3. Ходьба 300 м в прогулочном темпе – 5 мин;
4. Имитация обманных движений туловищем на месте и в движении,
удерживая клюшку основным хватом – 10 мин;
5. Бег в среднем темпе до 1 км – 5 мин.

Заключительная часть (5 мин):

1. Упражнения в глубоком дыхании в движении и на месте;
2. Подведение итогов занятия;
3. Задание для самостоятельной работы.

**Примерное учебно-тренировочное занятие,
направленное на преимущественное развитие ловкости**

Задачи:

1. Развитие ловкости;
2. Обучение толчкам, подкидкам, броскам и остановка мяча клюшкой и рукой;
3. Обучение введению мяча в игру. Продолжительность – 90 мин.

Инвентарь: маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, клюшки, хоккейные мячи (один на двоих), теннисные мячи (три), теннисная ракетка.
Проводится в спортивном зале.

Подготовительная часть (15 мин):

1. Построение, объяснение задач занятия – 2 мин;
2. Ходьба и бег в среднем темпе – 2 мин;

3. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития гибкости – 6 мин;

4. Бег в среднем темпе с ускорениями (6x15 м) и прыжками (10-12 раз) в движении – 5 мин.

Основная часть (70 мин):

1. Толчки мяча и остановки клюшкой (в парах) – 10 мин;

2. Подвижные игры (например, «пятнашки» в парах) – 5 мин;

3. Простые броски и подкидки мяча через скамейку и остановка его в воздухе рукой (в парах) – 5 мин;

4. Акробатические упражнения (кувырки, кульбиты) – 5 мин;

5. Игра в квадрате 3x1 м с передачей мяча толчками – 5 мин;

6. Эстафета с переноской набивных мячей по восьмерке – 5 мин;

7. Изучение введения мяча в игру (в парах) – 5 мин;

8. Двусторонние игры между командами 4x4 с определением победителя (каждая игра – по 5 мин.) – 30 мин;

9. Тренировка вратарей теннисными мячами (удары ракетой) – 20 мин в начале основной части занятия.

Заключительная часть (5 мин):

1. Упражнения в глубоком дыхании на месте и в движении;

2. Подведение итогов занятия;

3. Задание для самостоятельной работы.

**Примерное учебно-тренировочное занятие,
направленное на преимущественное развитие скоростной
выносливости и гибкости**

Задачи:

1. Развитие скоростной выносливости и гибкости;

2. Изучение удара по движущемуся мячу;

3. Изучение обманных движений клюшкой, клюшкой и мячом.

Продолжительность – 90 мин. Инвентарь: клюшки, мячи, переносный щит. Занятие проходит на ровной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (20 мин):

1. Построение, объяснение задачи занятия – 2 мин;

2. Ходьба и бег в среднем темпе – 2 мин;

3. Общеразвивающие упражнения (8-10 упражнений) и упражнения на гибкость – 6 мин;

4. Прыжковые упражнения с группировкой в полете, 25-30 прыжков – 4 мин;

5. Упражнения на расслабление (3-4 упражнения) – 4 мин;

6. Бег в быстром темпе 400 м с переходом на быструю ходьбу – 2 мин.

Основная часть (65 мин):

1. Удары по движущемуся мячу в щит, стоя на месте справа – 10 мин;
2. Удары по движущемуся мячу (по воротам) после рывка (30 м), повторить 3 раза подряд – 10 мин;
3. Упражнения на расслабление – 5 мин;
4. Эстафета с переноской партнера на 50 м (повторить 2 раза) – 10 мин;
5. Изучение обманных движений клюшкой, клюшкой и мячом в парах (каждый игрок должен попытаться пройти соперника 20 раз в коридоре 4-5 м) – 15 мин;
6. Двухсторонние игры 5х5 (каждая игра по 5 мин) – 15 мин.

Заключительная часть (5 мин):

1. Упражнения на расслабление;
2. Подведение итогов занятия;
3. Задание для самостоятельной работы.

**Примерное учебно-тренировочное занятие,
направленное на преимущественное развитие ловкости и гибкости**

Задачи:

1. Развитие ловкости и гибкости;
2. Совершенствование ударов, бросков, подкидок и остановок мяча;
3. Изучение броска;
4. Изучение тактических действий игроков при угловых и штрафных угловых ударах.

Продолжительность – 90 мин. Инвентарь: клюшки, мячи, стойки (10 шт.), переносный щит-стенка. Занятие проходит на хоккейной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (15 мин):

1. Построение, объяснение задач занятия – 2 мин;
2. Ходьба и бег в среднем темпе – 2 мин;
3. Общеразвивающие упражнения – 6 мин;
4. Подскоки на двух ногах с поворотом на 90, 180, 360 градусов (10-12 раз) – 2 мин;
5. Бег в среднем темпе с ускорениями 5х20 м – 3 мин.

Основная часть (70 мин):

1. Упражнение с попыткой забить гол в ворота, защищаемые вратарем, после обводки пяти стоек, стоящих на расстоянии 5 м друг от друга, и защитника, располагающегося в круге удара, – 10 мин;
2. Совершенствование ударов, подкидок, толчков и остановок мяча любым способом (в парах) – 5 мин;
3. Изучение броска в парах, расстояние между игроками 20 м – 10 мин;

4. Игра в квадрате 2х2 м – 5 мин;
5. Изучение тактических действий игроков при выполнении угловых и штрафных угловых ударов в защите и в нападении – 20 мин;
6. Двусторонняя игра 8х8 на всей площадке с применением зонной защиты – 20 мин.

Заключительная часть (5 мин.)

Примечание.

Содержание учебно-тренировочных занятий меняется в зависимости от этапов спортивной подготовки уровня подготовленности и возраста обучающегося.

Примерные учебно-тренировочные занятия в соревновательном периоде подготовки

В начале периода

Задачи:

1. Развитие силы и ловкости;
2. Совершенствование удара справа и слева в движении и толчка мяча с боковой линии;
3. Разучивание тактических комбинаций.

Продолжительность – 90 мин. Инвентарь: клюшки, мячи, щит-стенка, стойки. Занятие проходит на хоккейной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (15 мин):

1. Построение, объяснение задач занятия – 2 мин;
2. Ходьба и бег в среднем темпе – 2 мин;
3. Общеразвивающие упражнения и упражнения в парах с сопротивлением партнера – 6 мин;
4. Акробатические упражнения – 5 мин.

Основная часть (70 мин):

1. Удары по мячу на дальность прямым ударом в парах (дистанция 40 м), тренировка вратарей – отражение мячей клюшкой и остановка высоко летящих мячей рукой с отбиванием их клюшкой – 15 мин;
2. Эстафета между двумя командами (по 7-8 игроков) с ведением мяча на дистанцию 80 м и поворотом; на повороте остановиться, сделать 10 приседаний и 10 раз отжаться на руках от земли – 10 мин;
3. Тренировка в толчке мяча с боковой линии при введении мяча в игру и выполнении штрафных ударов – 15 мин;
4. Двухсторонняя игра на всем поле 8х8 с применением комбинированной защиты – 30 мин.

Заключительная часть (5 мин).

В середине периода

Задачи:

1. Развитие быстроты;
2. Совершенствование техники ведения мяча, прямого удара и броска;
3. Разучивание тактических комбинаций.

Продолжительность – 90 мин. Инвентарь: клюшки, мячи, щит-стенка, стойки для обводки. Занятие проходит на хоккейной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (25 мин):

1. Построение и объяснение задач занятия – 2 мин;
2. Ходьба и бег в медленном темпе (400 м) – 3 мин;
3. Общеразвивающие упражнения – 5 мин;
4. Бег семенящим шагом 3х20 м – 3 мин;
5. Бег с высоким подниманием коленей 3х30 м – 3 мин;
6. Бег с захлестыванием голени назад 2х20 м – 3 мин;
7. Бег с ускорениями 2х40 м – 3 мин;
8. Упражнения на расслабление – 3 мин.

Основная часть (65 мин):

1. Отработка удара на точность в парах справа (слева) на месте и в движении (расстояние 15-20 м) – 10 мин;
2. Отработка броска по щиту и по воротам, защищаемым вратарем – 10 мин;
3. Эстафета с обводкой пяти стоек (50 м) и двух; команд по 8 игроков в каждой (3 раза) – 15 мин;
4. Действия игроков при защите ворот во время угловых ударов – 10 мин;
5. Двухсторонняя игра 8х8 на всем поле с персональной опекой игроков – 20 мин.

Заключительная часть (5 мин).

В конце периода

Задачи:

1. Поддержание спортивной формы;
2. Отработка действий отдельных хоккеистов и линий команды при стандартных положениях игры.

Продолжительность – 70 мин. Инвентарь: клюшки, мячи, стойки для обводки, щит-стенка. Занятие проходит на хоккейной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (15 мин):

1. Построение, объяснение задач занятия – 2 мин;
2. Ходьба и бег в среднем темпе – 2 мин;
3. Общеразвивающие упражнения – 8 мин;

4. Бег в среднем темпе на дистанцию 800 м с двумя ускорениями по 100 м – 3 мин.

Основная часть (50 мин):

1. Ведение мяча с обводкой стоек и броском по воротам, защищаемым вратарем, – 10 мин;

2. Игра в квадрате 3х2 м и тренировка вратарей – 10 мин;

3. Отработка действий игроков при введении мяча из-за боковой линии и при выполнении свободного удара вблизи ворот команды противника – 10 мин;

4. Двухсторонняя игра с применением в защите выхода вратаря вперед и созданием искусственного положения «вне игры» (два защитника встают в ворота) – 20 мин.

Заключительная часть (5 мин).

Примерное учебно-тренировочное занятие в переходном периоде

Задача: снижение нагрузки.

Продолжительность – 70 мин.

Инвентарь: клюшки, мячи. Занятие проходит на хоккейной площадке (игровом поле).

Подготовительная часть (15 мин):

1. Построение, объяснение задач занятия – 2 мин;

2. Ходьба и бег в медленном темпе – 2 мин;

3. Общеразвивающие упражнения – 6 мин;

4. Бег в среднем темпе с ускорениями и имитацией обманных движений – 5 мин.

Основная часть (50 мин):

1. «Бой всадников» команда на команду и на лучшую пару – 10 мин;

2. Совершенствование в технике выполнения различных приемов (ударов, бросков, подкидок, остановок мяча) в парах – 10 мин;

3. Двухсторонняя игра (проигравшая команда пробегает 800 м в среднем темпе и убирает инвентарь) – 30 мин.

Заключительная часть (5 мин).

Список использованной литературы и источников

1. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмяиов А.М., Сверкунова Г.Л. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. – М., 1985.
2. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Костюкевич В.М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: Монография./ В.М.Костюкевич – Винница: Планер, 2011 – 736 с.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
5. Озолин П.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М: Издательство «Астрель», 2002.
6. Подготовка вратаря в хоккее на траве / Под общ. ред. Е.В. Федотовой. – М.: Спорт и культура, 2002.
7. Сарсапия С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой). – М.: ГЦОЛИФК, 1991.
8. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
9. Федотова Е. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в хоккее на траве. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3.
10. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
11. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
12. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
13. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.
14. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод, разработка / ФХТР. – М, 2000.
15. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта).
16. Федотова Е.В. Удилов Г.Г. Хоккей на траве: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Издательство «Советский спорт», 2007.
17. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. – М., 1999.
18. Isabella Allegrini Hockey in der Schule Handbuch für Lehrkräfte –

http://www.hockey.de/VVI-web/BildArchiv/file/2016/Handbuch_Hockey-in-der-Schule.pdf.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fieldhockey.ru/>
2. http://sportsreda.ru/articles/2013/iyun/tvoya_universiada_xokkej_na_trave
3. <http://www.fih.ch/en/fih/sport/coachguide>
4. <http://bmsi.ru/doc/ab9abbe8-0d8f-467c-b4ca00a5891bd889>
5. <http://ussr-fieldhockey.blogspot.com/>