

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

## Краевое государственное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа по хоккею на траве «ЮНОСТЬ АЛТАЯ»

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета

Протокол № 17 от «29» 12 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

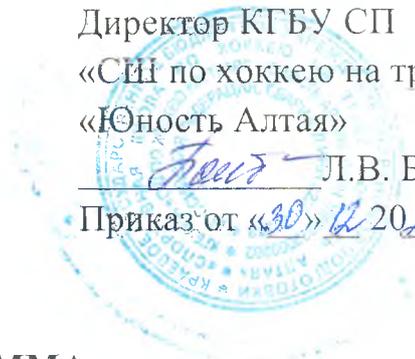
Директор КГБУ СП

«СШ по хоккею на траве

«Юность Алтая»

 Л.В. Бондарева

Приказ от «30» 12 2021 г. № 60



### ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

#### Хоккей на траве

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 г. №350

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен

Сведения о разработчиках программы:

Зам.директора по спортивной подготовке

Инструктор-методист

Тренерский состав

И.Х. Шкредова

Е.П. Щербакова

А.В. Аветисян

М.В. Гришкова

Н.В. Шмидт

А.С. Сидоренко

г. Барнаул  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Краткая характеристика вида спорта.	3
1.2.	Показатели состояния вида спорта в Алтайском крае.	3
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса.	4
1.4.	Структура системы многолетней подготовки.	5
2.	Нормативная часть программы.	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».	8
2.3.	Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей на траве».	9
2.4.	Режим тренировочной работы.	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.	13
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	13
2.8.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.	15
2.9.	Структура годового цикла.	16
3.	Методическая часть Программы.	26
3.1.	Организационно-методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.	26
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	31
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	32
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.	35
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического, медико-биологического контроля.	35
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	40
3.6.1.	Этап начальной подготовки.	40
3.6.2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации).	61
3.6.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.	111
3.6.4.	Подготовка вратаря в хоккее на траве	145
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	152
3.8.	Восстановительные средства и мероприятия.	154
3.9.	Антидопинговые мероприятия.	157
3.10.	Инструкторская и судейская практика.	161
4.	Система контроля и зачетные требования.	163
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «хоккей на траве».	163

4.2.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.	165
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.	170
4.4.	Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	182
5.	Перечень информационного обеспечения Программы.	184
5.1.	Перечень литературных источников.	184
5.2.	Перечень аудиовизуальных источников.	185
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов.	185
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «хоккей на траве».	186

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» для КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтая» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (утвержден приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 г. N 350), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основании Устава КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтая» и с учётом приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта

Хоккей на траве — командный вид спорта (по одиннадцать человек в каждой команде), в который играют две команды, используя клюшку и мяч. Существует также разновидность хоккея на траве в закрытых помещениях — индорхоккей, считающийся отдельным видом спорта и отличающийся не только покрытием, но и меньшим размером площадки и количеством игроков в каждой команде.

Хоккей на траве пользуется большой популярностью в Голландии, Германии, Испании, Бельгии, Англии, Ирландии, Аргентине, Австралии, Новой Зеландии, ЮАР, Индии, Пакистане, Малайзии.

*Правила игры:*

Как и во всех разновидностях хоккея, игроки используют клюшки. Цель игры — загнать при помощи клюшки мяч в ворота соперника. Касаться мяча руками или ногами любым игрокам, кроме вратаря, запрещено. Также мяча можно касаться только плоской стороной клюшки, за касание закругленной стороной назначается штрафной удар. Во всём мире в хоккей на траве играют на искусственном покрытии. Победу одерживает команда, забившая за время игры больше голов, чем соперник. При равном счёте объявляется ничья (на некоторых турнирах может применяться дополнительное время, а по его окончании — буллиты). Гол будет засчитан, если удар был нанесён из круга удара.

Если мяч уходит за пределы поля от атакующей команды, то разыгрывается удар от ворот.

Если же мяч уходит от обороняющейся команды, то разыгрывается угловой. Если игрок обороняющейся команды нарушил правила в круге удара, то атакующая команда разыгрывает штрафной угловой. Вратарь может только отбивать мяч любой частью тела или игровой стороной клюшки. Пенальти назначается, только в том случае, если мяч прижат к вратарю, или же вратарь специально выбил мяч рукой.

### 1.2. Показатели состояния вида спорта в Алтайском крае

В настоящее время хоккей на траве развивается в 20 субъектах Российской Федерации: Республика Башкортостан, Республика Крым, Республика Татарстан, Алтайский край, Краснодарский край, Пермский край, Кемеровская область, Ленинградская область, Московская область, Нижегородская область, Новосибирская область, Ростовская область, Самарская область, Свердловская область, Челябинская область, Ярославская область, Москва, Санкт-Петербург.

В соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий Минспорта России в Российской Федерации ежегодно проводятся:

- Чемпионат, Кубок, первенства России: 13 – 14 лет, 15 – 16 лет, 17 – 18 лет, 19 – 21 год;

- Всероссийские детско-юношеские соревнования по трем возрастным группам: «Травушка» (13 лет), «Подросток» (12 лет), «Смена» (10 лет).

Хоккей на траве включен в программу летней Спартакиады молодежи России и летней Спартакиады учащихся России.

Сборные команды России по хоккею на траве принимают участие в международных соревнованиях: чемпионатах и первенствах мира и Европы, в мировой лиге ФИХ, в чемпионатах Европы и мира по индорхоккею.

В Алтайском крае хоккей на траве активно развивается в городе Барнаул. На сегодняшний день в Алтайском крае работает одно отделение хоккея на траве и индорхоккея при КГБУ СП «СШ по хоккею на траве «Юность Алтай» (далее – СШ). СШ была основана в 2009 году как ДЮСШ (детско-юношеская спортивная школа) по хоккею на траве. В результате достижения высоких спортивных результатов приказом Минспорттуризма России от 01 августа 2011 года за № 860 спортивной школе был присвоен статус детско-юношеской школы олимпийского резерва. В 2012 году СШ была награждена дипломом за активное участие в подготовке спортивного резерва по хоккею на траве в России, по результатам спортивных достижений в 2014 г. решением исполнительного комитета Федерации хоккея на траве России СДЮШОР «Юность Алтай» заняла второе место среди лучших спортивных школ по хоккею на траве России и была награждена дипломом соответствующей степени.

СШ является единственной спортивной школой по хоккею на траве в Сибирском федеральном округе. СШ работает в тесном сотрудничестве с общеобразовательными школами города. Активно на основании договора о совместной деятельности взаимодействует с КГБ ПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва», в котором имеется отделение хоккея на траве. Спортсмены СШ играют в основном составе команды Суперлиги по хоккею на траве «Алтай-Барнаул» (Коммунальщик), которая принимает участие в Чемпионатах России и международных соревнованиях по хоккею на траве.

Спортсмены ежегодно входят в основной состав спортивной сборной команды Алтайского края и 2 спортсменки – кандидаты в национальную сборную команду России по хоккею на траве сезона 2021.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России и Сибирского Федерального округа.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовку спортсмена в хоккее на траве необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему спортивной тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки хоккеистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки хоккеиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность хоккеиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение хоккеистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в хоккее на траве требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

#### **1.4. Структура системы многолетней подготовки**

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Система многолетней подготовки спортсменов в США делится на следующие этапы:

### **Этап начальной подготовки (НП)**

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

*Основными задачами спортивной подготовки на начальном этапе являются:*

- Формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве.
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма.
- Повышение общей физической подготовленности.
- Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основам техники хоккея на траве.
- Начальное обучение тактическими действиям в нападении и защите.
- Привитие навыков соревновательной деятельности.
- Отбор перспективных юных спортсменов на тренировочный этап.

### **Тренировочный этап (ТЭ)**

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

*Основными задачами спортивной подготовки на тренировочном этапе являются:*

- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение основными техническими приемами игры на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, овладение основами тактики командных действий.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности в хоккее на траве. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «хоккей на траве».
- Формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

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

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

*Основными задачами спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства является:*

- Совершенствование специальных физических качеств, повышение специальной подготовленности хоккеистов до уровня модельных требований команд высокой квалификации.
- Дальнейшее совершенствование техники игры, повышение ее вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам. Индивидуализация техники.
- Прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики хоккея на траве.
- Совершенствование тактических комбинаций и связей.
- Индивидуализация подготовки в соответствии с игровым амплуа при сохранении высокого уровня универсальной подготовки.
- Достижение стабильности и надежности в сложных условиях соревновательной борьбы.
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга.
- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).
- Введение выпускников СШ в состав команды мастеров.

#### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена с 16 лет и без ограничения, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

*Основными задачами спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства являются:*

- Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- Индивидуализация физической, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
- Сохранение здоровья.
- Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.
- Повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	6

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» представлено в таблице 2.

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», в %**

№ п/п	Наименование	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	ОФП	25-27	15-19	15-19	11-15	9-13	9-12
2	СФП	20-22	25-29	23-27	23-27	20-24	20-23
3	Техническая подготовка	40-42	38-42	35-40	34-38	35-39	25-28
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-14	16-20	16-20	18-22	20-24	28-34
5	Технико-тактическая (игровая) подготовка	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
6	Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-3	2-6	5-7	6-10	7-11	8-12

2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей на траве» представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

**Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей на траве»**

Виды соревнований (игр)	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	10-16
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	8-12	12-18
Всего игр	3-10	9-18	12-36	15-46	21-64	27-72

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей на траве»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей на траве»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШ, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства СШ проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» и приведен в таблице 4

**Таблица 4****Перечень тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух раз в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в ОО, осуществляющую деятельность в области физической

деятельность в области физической культуры и спорта)			культуры и спорта
--	--	--	-------------------

#### **2.4. Режим тренировочной работы**

Тренировочный год в СШ начинается 1 января. Спортивная школа реализует Программу спортивной подготовки в течение всего года, включая каникулярное время. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, ФССП.

Продолжительность тренировочной недели – 6 дней.

Тренировочные занятия начинаются преимущественно с 8.00 часов, заканчиваются в 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет – допускается окончание занятий в 21.00 ч., свыше 18 лет – в 22 часов.

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным планом спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором СШ. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. На этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства продолжительность тренировочного процесса, в том числе переходного периода (каникул) определяется с учетом прохождения главных, основных, отборочных, подводящих, контрольных спортивных соревнований и планами тренировочных занятий на год и (или) месяц.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Максимальная продолжительность тренировочных занятий в будние дни – не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни – не более 4-х академических часов в день. Продолжительность занятий в будние дни может быть увеличена в соответствии с тренировочным планом и задачами спортивной подготовки.

Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Тренировочные занятия проводятся в две смены. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения планов спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, индивидуальных планов спортивной подготовки на этапах ССМ, ВСМ, занятия могут проводиться в праздничные дни.

Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом директора СШ. Самовольные изменения расписания тренерами не допускаются. Изменения в расписание могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов;
- подготовка к главным, основным, отборочным спортивным соревнованиям.

Тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора СШ:

- в период объявления карантинных;
- в связи с низким/высоким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

В целях качественной подготовки спортсменов, а также создания конкурентной борьбы и моделирования соревновательной ситуации допускается объединение групп. Объединенная группа может состоять из спортсменов, проходящих спортивную подготовку, на:

- этапе начальной подготовки (весь период) – тренировочном этапе (1-2 год прохождения);
- тренировочном этапе (до 2 лет прохождения) – тренировочном этапе (свыше 2 лет прохождения);
- тренировочном этапе (свыше 2 лет прохождения) – этапе совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- совершенствования спортивного мастерства (весь период) – этапе высшего спортивного мастерства (весь период).

Основными формами спортивной подготовки по хоккею на траве являются:

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

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### **Медицинские требования.**

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие медицинского заключения о допуске к занятиям по хоккею на траве и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, и дополнительные осмотры перед соревнованиями на базе Алтайского врачебно-физкультурного диспансера. Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки.

**Таблица 5**

### **Возрастные требования для лиц, проходящих спортивную подготовку**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>
Этап начальной подготовки	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	15
Этап высшего спортивного мастерства	16

## Психофизиологические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, чёткое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной деятельности;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки** спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» приведены в таблице 6.

**Таблица 6**

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	8	9	10	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	416	468	520	624

**2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию** по виду спорта «хоккей на траве» приведены в таблицах 7,8.

**Таблица 7**

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея на траве (в комплекте с сеткой)	комплект	4
2.	Ворота с сеткой малые тренировочные	комплект	4

3.	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	36
4.	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	72
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
7.	Макет поля для хоккея на траве с магнитными фишками	комплект	1
8.	Жилет с отягощением	штук	2
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мяч баскетбольный	штук	5
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	10
13.	Мяч футбольный	штук	5
14.	Стойки (конусы) для обводки	штук	24
15.	Табло счета (электронное)	штук	1
16.	Тумба разновысотная для развития прыгучести	комплект	3

**Таблица 8**

**Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря и экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
1	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1
2	Мяч для игры в хоккей на траве	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
3	Обувь для хоккея на траве	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Гетры	пар	на занимаю щегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Снаряжение защитное для вратаря	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Чехлы для клюшек	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7	Форма игровая	комплект	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Футболка поло	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Шорты спортивные (мужские)	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Щитки на голень	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12	Костюм спортивный	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

## 2.8. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с хоккеистами. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности, как при командных тренировочных занятиях, так и индивидуальных.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в СШ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальная тренировка – это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технико-тактических действий соответствующих игровому профилю хоккеиста, его ведущим игровым функциям;
2. Совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;
3. Совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;
4. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);
5. Повышение надежности технико-тактических действий;
6. Доведение физических качеств до оптимального уровня;

## 7. Восстановление утраченных качеств и навыков.

Необходимо ведение спортсменами дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля). В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого хоккеиста. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Игрок должен владеть универсальной техникой, уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции.

Хоккеисты различного амплуа должны заниматься всем, однако каждый «по своему», с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуальность нагрузки;
- тренировку важнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторной подготовки, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у хоккеистов чувства самостоятельности и ответственности.

*Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки.*

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсмена.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в хоккей на траве.
4. Главное не объём работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция спортсмена на их воздействие. Необходимо строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.
6. Необходимо учить уметь отдыхать, расслаблять мышцы.
7. Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки, уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

## 2.9. Структура годичного цикла подготовки

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование тренировочного материала. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При

планировании тренировочного процесса учитываются задачи, стоящие перед данной группой, материально-техническая база, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Планирование годового цикла тренировки осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки, в соответствии с закономерностями процесса развития спортивной формы, который имеет три фазы: приобретения, относительной стабилизации и временной утраты.

В годовом цикле выделяется три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный и соревновательный периоды* делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки, которые служат целям управления формированием спортивной формы: её достижением (становлением), поддержанием на достигнутом уровне (стабилизацией) и утратой.

На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения. Объем тренировочной нагрузки неуклонно возрастает и достигает максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность также постепенно увеличивается.

Подготовительный период занимает центральное место в годовом цикле тренировки. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки хоккеистов. Заканчивается подготовительный период к началу календарных игр.

***Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.*** По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации хоккеистов длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

***Задачи общеподготовительного этапа:***

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;
- восстановление общих игровых навыков.

На этапе общей подготовки используются общеподготовительные упражнения и частично специально-подготовительные. Предпочтение отдается методам, которые отличаются жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный). В этот период происходит одновременное увеличение объема и интенсивности нагрузок при определяющей роли роста объема: темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

***Задачи специально-подготовительного этапа:***

- развитие специальной тренировочной выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование приемов техники;
- совершенствование групповых взаимодействий;
- владение новыми системами нападения и защиты;
- отбор в команду / комплектование команды.

На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения. Объем тренировочной нагрузки неуклонно возрастает и достигает максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность также постепенно увеличивается.

**Соревновательный период** включает отрезок времени от первой до последней игры основных соревнований. Его основными задачами являются:

- достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение игровой подготовленности всей команды.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки.

Общеподготовительные упражнения используются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. Соотношение средств общей и специальной квалификации. В этом периоде находят применение соревновательный метод, метод повторного и интервального упражнения.

Важно правильно «подвести» спортсменов к предстоящим соревнованиям. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании её интенсивности. В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и выключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

**Переходный период начинается с момента окончания соревнований.**

Основная задача этого периода – сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл многолетней тренировки на более высоком уровне, чем предыдущий. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии (пробежки в лесу, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и другие физические упражнения). При этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху и восстановлению спортсменов.

В этом периоде хоккеисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику. Если хоккеист регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В зависимости от уровня подготовленности хоккеистов и графика их участия в соревновательной деятельности годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, которые также состоят из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

В связи с активным развитием индорхоккея и проведением соревнований различного уровня по этой дисциплине для спортсменов разного возраста и квалификации преимущественно в зимнее время в годичной тренировке хоккеистов осуществляется двух цикловое построение. И внутри каждого из этих макроциклов выделяются три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Один из вариантов построения годичной подготовки юных хоккеистов, начиная с этапа начальной подготовки первого года обучения, приводится в таблице № 9.

**Таблица 9****Примерный план построения годичной подготовки юных хоккеистов, начиная с этапа начальной подготовки первого года обучения**

Макроциклы	Периоды	Мезоциклы		Микроциклы	
		тип	месяцы	тип	нагрузка
Первый макроцикл	Подготовительный	Втягивающий	Январь	Втягивающий Втягивающий Базовый Базовый	Средняя Средняя Большая Малая
		Базовый	Февраль	Базовый Базовый Базовый Восстановительный	Большая Значительная Большая Малая
		Контрольно – подготовительный	Март	Специализированный Базовый Специализированный Восстановительный	Большая Средняя Значительная Малая
	Соревновательный	Контрольный	Апрель	Подводящий Соревновательный  Подводящий Соревновательный	Средняя Определяется уровнем соревнований Малая Определяется уровнем соревнований
Второй макроцикл	Подготовительный	Базовый	Май	Базовый Базовый Базовый Восстановительный	Средняя Значительная Значительная Малая
		Контрольно- подготовительный	Июнь	Специализированный Базовый Специализированный Восстановительный	Большая Средняя Значительная Малая
		Предсоревновательный	Июнь- июль	Специализированный Базовый Подводящий	Большая Средняя Малая
	Соревновательный	Контрольный	Июль	Подводящий Соревновательный	Средняя Определяется уровнем соревнований
		Восстановительный	Август	Восстановительный	Малая, активный отдых
				Восстановительный Втягивающий	Малая, активный отдых Средняя
	Переходный	Восстановительный	Август- сентябрь	Восстановительный Восстановительный	- Малая, активный отдых
				Восстановительный Втягивающий	- Малая
		Втягивающий	Октябрь	Втягивающий Базовый Базовый Восстановительный	Малая Большая Средняя Малая
		Базовый	Ноябрь	Базовый Базовый Базовый Восстановительный	Средняя Значительная Значительная Малая
Контрольно- подготовительный	Декабрь	Базовый Подводящий Подводящий Специализированный	Средняя Большая Средняя Значительная		

Один из вариантов построения годичной подготовки юных хоккеистов, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и последующих этапов спортивной подготовки, приводится в таблице № 10.

**Таблица 10**

**Примерный план построения годичной подготовки юных хоккеистов, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения и последующих этапов СП**

Макроциклы	Периоды	Мезоциклы		Микроциклы	
		тип	месяцы	тип	нагрузка
Первый макроцикл	Переходный	Втягивающий	Январь	Втягивающий	Средняя
			Январь	Втягивающий	Средняя
	Подготовительный	Базовый	Январь	Базовый	Большая
			Февраль	Базовый	Большая
	Соревновательный	Соревновательный	Февраль	Специализированный	Большая
			Февраль	Модельный	Средняя
	Переходный	Втягивающий	Март	Базовый	Значительная
Март			Восстановительный	Малая	
Подготовительный	Базовый	Апрель	Втягивающий	Средняя	
Второй макроцикл	Соревновательный	Контрольно-подготовительный	Май	Втягивающий	Средняя
			Май	Втягивающий	Значительная
			Май	Втягивающий	Значительная
			Май	Восстановительный	Малая
	Соревновательный	Контрольно-подготовительный	Июнь	Базовый	Средняя
			Июнь	Базовый	Значительная
			Июнь	Базовый	Значительная
			Июнь	Восстановительный	Малая
	Соревновательный	Контрольно-подготовительный	Июнь	Специализированный	Большая
			Июнь	Модельный	Большая
			Июнь	Специализированный	Значительная
			Июнь	Восстановительный	Малая
	Соревновательный	Предсоревновательный	Июнь-июль	Специализированный	Большая
			Июнь-июль	Модельный	Средняя
			Июнь-июль	Подводящий	Малая
			Июль	Специализированный	Большая
	Соревновательный	Соревновательный	Июль	Подводящий	Средняя
Июль			Соревновательный	Большая	
Август			Восстановительный	Малая, активный отдых	
Август			Втягивающий	Средняя	
Переходный	Соревновательный	Август	Соревновательный	Средняя	
		Август	Восстановительный	Значительная	
		Август-сентябрь	Восстановительный	Малая	
		Август-сентябрь	Восстановительный	Средняя	
Переходный	Втягивающий	Сентябрь	Втягивающий	Малая	
		Сентябрь	Втягивающий	Средняя	
		Сентябрь	Втягивающий	Средняя	
		Сентябрь	Втягивающий	Средняя	
Подготовительный	Базовый	Октябрь	Восстановительный	Значительная	
		Октябрь	Базовый	Средняя	
		Октябрь	Базовый	Значительная	
		Октябрь – ноябрь	Специализированный	Малая	
		Октябрь – ноябрь	Восстановительный	Большая	
Подготовительный	Контрольно-подготовительный	Ноябрь-декабрь	Базовый	Значительная	
		Ноябрь-декабрь	Базовый	Средняя	
		Ноябрь-декабрь	Базовый	Малая	
		Ноябрь-декабрь	Восстановительный	Малая, активный отдых	
Подготовительный	Контрольно-подготовительный	Декабрь	Специализированный	Большая	
		Декабрь	Модельный	Большая	
Переходный	Восстановительный	Январь	Восстановительный	-	

В первом макроцикле ставится задача создания функциональной основы для тренировки в течение года и участие в серии соревнований зимнего периода (индорхоккей). Второй макроцикл, продолжительность которого составляет 7-8 месяцев, включает 2-месячный подготовительный период и 5-месячный соревновательный.

Одной из основных структурных единиц планирования является микроцикл. В практике спортивной подготовки наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни юных спортсменов. Выделяют следующие основные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специализированный, модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. В микроцикле каждого типа решается свой комплекс задач, поэтому и направленность занятий в них различается.

*Втягивающие микроциклы* характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

*Базовые (общеподготовительные) микроциклы* характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки.

*Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы* характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки при высокой интенсивности (соревновательной или около соревновательной). Работа здесь направлена на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических умений и навыков, повышение специальной психической готовности.

*Модельные микроциклы* связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности. Общий уровень нагрузки в них может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Как и специализированные микроциклы, модельные микроциклы применяются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Содержание *подводящих (предсоревновательных) микроциклов* зависит от системы подведения хоккеистов к соревнованиям: здесь могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом микроциклы этого типа характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Структура и продолжительность *соревновательных микроциклов* определяются спецификой соревнований: общим числом матчей в турнире, днями отдыха между ними. В соответствии с этим они могут ограничиваться участием в матчах, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия между отдельными играми.

*Восстановительными микроциклами* обычно заканчивается серия напряженных базовых и специализированных микроциклов. Они также планируются после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов.

Примерное распределение нагрузок тренировочных занятий по преимущественной направленности в микроциклах различного типа показано в таблицах № 11,12,13.

**Таблица 11****Примерное распределение нагрузок в Базовом (общеподготовительном) микроцикле**

Дни микроцикла	Тренировочное занятие	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		Этап ССМ и ВСМ
			Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	
1	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
2	1	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Физическая подготовка	Физическая подготовка
3	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Техническая подготовка	Техническая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Игровая (интегральная подготовка)
4	1	Отдых	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2		-	-	Индивидуальная подготовка
5	1	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
6	1	Технико-тактическая/игровая подготовка	Игровая (интегральная подготовка)	Игровая (интегральная подготовка)	Игровая (интегральная подготовка)
7	-	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

**Таблица 12****Примерное распределение нагрузок в Специализированном (специально-подготовительном) микроцикле**

Дни микроцикла	Тренировочное занятие	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		Этап ССМ и ВСМ
			Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	
1	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
2	1	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
3	1	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка
4	1	Отдых	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2		-	-	Индивидуальная подготовка
5	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	Физическая подготовка
	2	-	-	Интегральная подготовка	Интегральная подготовка
6	1	Игровая подготовка	Игровая (интегральная подготовка)	Календарная или контрольная подготовка	Календарная или контрольная подготовка
	2	-	-	-	Теоретическая подготовка
7	-	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

**Примерное распределение нагрузок в Подводящем (предсоревновательном) микроцикле**

Дни микроцикла	Тренировочное занятие	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		Этап ССМ и ВСМ
			Этап начальной специализации	Этап углубленной тренировки	
1	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
2	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
3	1	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Игровая подготовка	Игровая подготовка
4	1	Отдых	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная подготовка	Индивидуальная подготовка
	2		-	-	-
5	1	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка
	2	-	-	Теоретическая подготовка	Тактическая подготовка
6	1	Игровая подготовка	Игровая подготовка	Календарная или контрольная игра	Календарная или контрольная игра
	2	-	-	-	Теоретическая подготовка
7	-	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки (таблица № 14).

**Примерное распределение тренировочных нагрузок в микроциклах по дням недели**

Дни микроцикла	Динамика нагрузки в микроцикле			
	Однопиковая	Трехпиковая	Последовательное возрастание нагрузки	Последовательное убывание нагрузки
1	Средняя	Средняя	Малая	Большая
2	Значительная	Большая	Средняя	Большая
3	Большая	Средняя	Значительная	Значительная
4	Большая	Большая	Значительная	Значительная
5	Значительная	Средняя	Большая	Средняя
6	Средняя	Большая	Большая	Малая
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Однопиковые микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с трехпиковым распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой, в частности, когда хоккеистов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» тренировочных нагрузок.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организационно-методические рекомендации по проведению занятий

Процесс многолетней спортивной подготовки юных спортсменов различных возрастно-квалификационных групп подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. В нем находят отражение общие педагогические принципы (дидактические) и принципы построения физического воспитания.

Принципы физического воспитания применительно к юным спортсменам приобретают характерное содержание, которое обусловлено особенностями возрастного развития и эффективностью базовой подготовки с перспективой на достижение в будущем наивысших результатов.

Процесс многолетней подготовки юных хоккеистов и хоккеисток необходимо осуществлять на следующих методических положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных спортсменов к высшему спортивному мастерству. При стремлении к возможно большему охвату детей и подростков занятиями хоккеем на траве, приоритетным остается воспитание спортсменов высокого класса. С этой целью в течение всего периода многолетнего спортивного совершенствования проводится отбор наиболее одаренных и перспективных детей и рекомендации их в группы подготовки для спорта высших достижений.

2. Преемственность задач, средств и методов тренировки для спортсменов всех групп. Многолетняя подготовка юных хоккеистов – единая система, основным критерием эффективности которой является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

3. Одновременное развитие физических качеств на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Таблица 15**

**Характеристика периодов развития основных физических качеств юных спортсменок и спортсменов**

Период (лет)	Физические качества						
	силовые	скоростные	скоростно- силовые	выносливость			ловкость
общая				скоростная	силовая		
<b>Девочки/девушки</b>							
10-11	++	+++	+++	++	++	++	+++
11-12	++	++++	++++	++++	++++	+++	++++
12-13	++			+++	+++		++
13-14	+++						
14-15						++	
15-16			++				++
16-17						++	
17-18							
<b>Мальчики/юноши</b>							
10-11							++
11-12							++++
12-13			++	++		++	++
13-14		+++	++		++		
14-15	+++	++	+++	+++	++		
15-16	++					+++	
16-17	++++						
17-18							

*Примечание.*

Темпы прироста обозначены следующим образом:

наиболее высокие - +++++;

высокие - +++;

умеренно высокие - ++;

замедленные – пустые клетки.

Совершенствование разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно – в одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому важно, учитывая данные о сенситивных (наиболее благоприятных) периодах в развитии двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов – в той мере, которая обеспечивает достижение успеха именно в хоккее на траве. Это требует от тренера знания, как возрастных особенностей развития юных игроков, так и модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации.

4. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки при соответствующем изменении соотношения между ними (увеличение удельного веса объема специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочных нагрузок).

5. Непрерывное совершенствование в спортивной технике — от овладения основами рациональной спортивной техники на этапе начальной подготовки до достижения высокой степени координации движений и отдельных деталей техники на этапе спортивного совершенствования. Успешное совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов требует проведения подготовки в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает освоение юными спортсменами биодинамической структуры двигательных навыков в том режиме, который требуется в соревновательной деятельности в будущем. С этой целью следует пользоваться специальным, пригодным для спортсменов определенного возраста инвентарем и оборудованием, чтобы в дальнейшем не было необходимости переучивать их на другой ритм, темп, амплитуду и быстроту движений. Это, в свою очередь, уже с первых шагов обучения позволит совершенствовать технические приемы и технико-тактические действия в режиме, близком к соревновательному.

6. Повышение функциональных возможностей, совершенствование двигательных умений и навыков, обеспечиваемое посредством поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Достижение высокого мастерства невозможно без освоения определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. В этой связи следует так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов занимающихся, учитывая продолжающиеся процессы роста и развития организма юных спортсменов. Для этого необходима рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности спортсменов. Но при этом важно строгое соблюдение принципа постепенности – всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если уровень нагрузок на этапах многолетней подготовки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена, тренировочные нагрузки подбираются индивидуально каждому и группе хоккеистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Кроме того, следует учитывать, что на более ранних этапах подготовки тренировочные нагрузки возрастают в большей степени за счет увеличения объема и в меньшей – за счет роста их интенсивности, в последующие годы – за счет роста интенсивности и в меньшей – за счет повышения объема нагрузок. Каждый

очередной макроцикл тренировки (годовой) начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок, что обеспечивает преемственность объема нагрузок из года в год и их постепенное повышение. Периоды временного снижения объема и интенсивности тренировочных нагрузок имеют место в макроциклах, исходя из конкретных задач подготовки.

7. Проведение комплексной оценки уровня подготовленности спортсмена на всем его спортивном пути – основа эффективного управления тренировочной деятельностью. Источником информации об уровне подготовленности спортсмена для тренера является система контрольных испытаний, которая, во-первых, дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, во-вторых, определяет уровень подготовленности к спортивным соревнованиям.

Высококласного хоккеиста можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. Если на этапе начальной подготовки эта проблема решается достаточно просто за счет проведения комплексных занятий, то на последующих этапах, когда происходит дифференциация подготовленности игроков, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы для обеспечения широкой базовой технической и физической подготовленности.

Утилизация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей – это положение тесно связано с индивидуализацией подготовки юных хоккеистов. В хоккее на траве индивидуальный подход предусматривает учет при планировании и проведении подготовки таких факторов, как возраст, пол, игровое амплуа, особенности физического развития и степень биологического развития организма юных спортсменов. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. В первую очередь это относится к соревновательной деятельности, активность, результативность и эффективность которой базируются на индивидуальном техническом и тактическом мастерстве.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, следует чаще менять исходное положение, вовлекать в движение возможно большее количество мышечных групп, чередовать напряжение и расслабление, делать более частые паузы отдыха, обращая внимание на правильное дыхание (без задержки, глубокое, ритмичное).

При проведении упражнений, направленных на совершенствование технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

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

В технической подготовке хоккеистов следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в целостном движении). По мере повышения технико-тактического мастерства хоккеистов целесообразно постепенно переходить от стандартно-репродуктивного метода обучения к

вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача решается не в уже predetermined ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

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

В начале обучения технике игры следует с большой осторожностью использовать соревновательный метод, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не столько на правильность выполнения приема, сколько на быстроту или силу его выполнения, что может привести к появлению ошибок, которые, как известно, исправить всегда труднее, чем предупредить.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, специальные задания игрокам, так как от всех этих компонентов существенно зависит интенсивность выполняемого упражнения. Разное количество хоккеистов, участвующих в поточных упражнениях, также существенно влияет на нагрузку за счет увеличения или уменьшения пауз между повторениями.

Хоккей на траве – командная игра, что предусматривает разделение хоккеистов по выполняемым на поле функциям – игровым амплуа. Следует учитывать, что преждевременная специализация юных спортсменов в том или ином амплуа значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные хоккеисты должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, обыгрывать соперника, выполнять различные финты, атаковать ворота с места и в движении, опекать нападающих, грамотно и без нарушений отбирать мяч у соперника. Только после того, как юный хоккеист овладеет этим комплексом умений и навыков, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря целесообразно начинать со 2-го года обучения в тренировочных группах.

Систему многолетней подготовки спортсменов в хоккее на траве составляют взаимосвязанные этапы, каждый из которых, имея свои специфические особенности, создает предпосылки для обеспечения поступательного развития, становления и совершенствования спортивного мастерства, для достижения высоких результатов.

На первом этапе (этапе начальной /предварительной/ подготовки) основное внимание уделяется укреплению здоровья, всестороннему развитию двигательных способностей, особенно координационных возможностей и быстроты двигательных действий, скорости спортивных движений и общей выносливости. Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, неспецифические двигательные упражнения (упражнения из легкой атлетики, плавания, гимнастические и акробатические упражнения и т.п.), основными методами – равномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у спортсмена его способности к занятиям хоккеем на траве, возможности формирования специальных способностей, необходимых для успешной специализации в этом виде спорта. Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков, выявлению пригодности, ориентации и отбору. Соревнования проводятся в основном для контроля за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5—2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служат побудительным стимулом для занимающегося.

Этап подготовки спортсменов тренировочных групп 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.

Отличительная особенность этапа начальной спортивной специализации в подготовке хоккеистов (возраст 12-14 лет) – приходится на пубертатный период, характеризующийся гетерохронностью формирования отдельных органов и систем организма юных спортсменов. Поэтому одним из важнейших разделов тренировочной работы на этом этапе должна стать общая физическая подготовка, обеспечивающая всестороннее физическое развитие и способствующая снижению утомляемости подростков.

В возрасте 12-14 лет происходит дальнейшее совершенствование деятельности нервной системы, в частности, усиление концентрации процессов возбуждения и торможения, совершенствование двигательного и вестибулярного анализаторов, что делает особо эффективным процесс технической подготовки спортсменов. Кроме того, одной из важнейших причин акцентирования особого внимания технической подготовке, постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков является то, что после 14-15 лет происходит замедление темпов роста двигательного анализатора и, соответственно, ухудшение способности к овладению сложными двигательными навыками.

В этом возрасте у юных хоккеистов отмечается развитие произвольного внимания, совершенствование таких его свойств, как распределение и переключение. В тот же возрастной период повышается и продуктивность других психических процессов: восприятия, памяти, мышления и воображения. У подростков интенсивно развивается способность не только помнить программу своих действий, но и предвидеть результат. Именно на основе этих качеств развивается способность к тактическим действиям. Поэтому их развитие 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.

Этап углубленной подготовки совпадает по времени с окончанием пубертатного периода (14-16 лет), завершением формирования тех функциональных систем юных хоккеистов, которые обеспечивают высокий уровень работоспособности организма, его устойчивости к напряженной тренировочной работе и повысившимся соревновательным нагрузкам. Однако необходимо учитывать, что в этот период сохраняется некоторое рассогласование в развитии органов и систем организма, что в частности выражается в продолжающемся до 15-16 лет отставании функциональных показателей, характеризующих эффективность деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, от морфологических. Поэтому к нагрузкам, требующим анаэробно-гликолитического энергообеспечения, на этом этапе следует подходить весьма осторожно. Основными задачами технической подготовки к 14-15 годам являются более детальное изучение пространственных, временных и динамических параметров уже изученных элементов техники, ее индивидуализация. Происходящее в этот период интенсивное развитие логического и пространственного мышления создают предпосылки для целенаправленной тактической подготовки, углубленного усвоения не только индивидуальных и групповых, но и командных тактических действий.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства охватывает период, когда уровень физического развития юных хоккеистов приближается к уровню взрослых игроков. Это дает возможность широко использовать в тренировочном процессе средства и методы, используемые в подготовке спортсменов высокой квалификации и осуществлять физическую подготовку преимущественно с использованием специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения.

Для хоккеистов этой возрастной группы уже характерен достаточно высокий уровень устойчивости нервных процессов, функциональных возможностей сердечно-

сосудистой и дыхательной системы, психологической устойчивости к ощущениям утомления, поэтому одним из важнейших направлений физической подготовки на этом этапе 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 морфофункциональным 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.

К этапу спортивного совершенствования высокого уровня достигают реакции антиципации, функциональные возможности зрительного и слухового анализаторов, что является следствием, как естественного возрастного развития, так и целенаправленных педагогических воздействий, приобретенного соревновательного опыта. Это, в свою очередь, улучшает способность хоккеистов к специфической ориентировке, восприятию игрового поля, перемещений игроков и мяча, быстрой оценке возникающих игровых ситуаций. Учитывая возросший к этому времени уровень технической и физической подготовленности спортсменов, 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.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований в залах и на поле для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с ЕКП и на основании приказа руководителя СШ, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с инструкциями по технике безопасности.

Необходимо также:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать доврачебную помощь, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

*Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:*

1. Тренер является в спортивный зал или на поле к началу занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевальных помещений в спортивный зал (на поле).
3. Выход игроков, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с поля) до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с поля) в раздевалки.

### **3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В соответствии с целями и задачами этапов спортивной подготовки в тренировочном процессе должен осуществляться адекватный подбор средств, методов и режимов работы. Учебный план многолетней спортивной подготовки – это основополагающий документ, обуславливающий распределение временных объемов основных разделов по видам подготовки спортсменов в соответствии с возрастными этапами и годами спортивной подготовки. При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта, возрастных особенностей спортсменов, базовых положений теории и методики хоккея на траве. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, необходимо изначально определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам спортивной подготовки. Затем, принимая во внимание соотношение отдельных видов подготовки для каждого возраста, следует рассчитать объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах), приходящиеся на эти виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней спортивной подготовки спортсменов становится основным нормативным документом, определяющим дальнейшие этапы технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки спортсменов для каждой возрастной группы из расчета 52 недели занятий.

При составлении учебного плана многолетней спортивной подготовки реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов цикличности, непрерывности, прогрессирования величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;

- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающих техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики хоккея на траве к совершенствованию технико-тактических действий при одновременном развитии специальных физических и психических способностей.

На начальном этапе многолетней спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месяцам – мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки в целом на годичный цикл.

Так, в первый год обучения этого этапа суммарный объем равен 312 часам, на втором и третьем – 468 часов. Вместе с тем, изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так, в начале сезона (январь-февраль) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В марте-апреле – на техническую. При этом соотношение отдельных видов подготовки изменяется незначительно.

На этапе спортивной специализации в группах начинают использоваться специфические тренировочные упражнения с учетом амплуа спортсменов. К этому времени, спортсмены, пройдя 3-х летний курс спортивной подготовки, окрепли физически, овладели основами технико-тактических и соревновательных действий, стали способны к более избирательному и специализированному освоению хоккея на траве.

Связи с этим и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом основных положений концепции периодизации спортивной тренировки и традиционных для хоккея на траве подходов к построению годичного цикла. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (тренировочный этап до двух лет – 624 часа, свыше двух лет – 936 часов), изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, технической, тактической и игровой подготовки.

На общеподготовительном этапе (январь-февраль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка, направленная на совершенствование физических способностей. На специально-подготовительном этапе (март-апрель) акцент делается на специальной физической подготовке в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

В соревновательном периоде (май-август, сентябрь) в приоритетном порядке решаются задачи технической, тактической, игровой и соревновательной подготовки.

В переходном периоде (сентябрь, октябрь-декабрь) происходит снижение, как объемов тренировочных нагрузок, так и величин интенсивности. Целесообразным

является переключение на другой вид деятельности, освоение новых навыков. В этот период проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Принципиальных различий в структуре и содержании процесса подготовки между первым и вторым годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем, заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий. В заключительном звене технологии планирования – в микроцикле и плане-конспекте занятия – подробно раскрывается направленность, средство и методы отдельных видов подготовки.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по возрастным группам представлены в таблице 16.

**Таблица 16**

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по возрастным группам, в часах**

№ п/п	Наименование	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7	8
Недельная нагрузка		6	9	12	18	24	32
1	ОФП	78-84	70-89	94-118	103-140	112-162	150-200
2	СФП	62-68	117-136	143-168	215-253	250-300	333-383
3	Техническая подготовка	124-131	178-197	218-250	318-356	437-487	416-466
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37-43	75-94	100-125	168-206	250-300	466-566
5	Технико-тактическая (игровая) подготовка	1,6-3	5-14	18-25	47-56	75-87	116-150
6	Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	3-9	9-28	31-44	56-94	87-137	133-200
	<b>Максимальный объем тренировочной нагрузки/часов в год:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

### 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трёх лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда – после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда – после шести лет спортивной подготовки.

### 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического, медико-биологического контроля

**Врачебно-педагогический контроль** (далее – ВПК) за лицами, проходящими спортивную подготовку, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами врачебно-физкультурного диспансера и тренером за ходом тренировочного процесса спортсменов.

В процессе ВПК специалистами врачебно-физкультурного диспансера определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. В процессе исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки. Данные рекомендации обсуждаются с тренером, а также с самим спортсменом.

ВПК проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

**Педагогический контроль** включает в себя следующие основные разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсменов.

**Контроль соревновательной деятельности проводится непосредственно в ходе соревнований по следующим основным направлениям:**

- контроль соревновательных нагрузок хоккеистов – количество турниров и матчей, в которых участвовал игрок на том или ином этапе подготовки. Оценивая соревновательную нагрузку, необходимо отдельно учитывать количество подготовительных, товарищеских, контрольных, подводящих, отборочных, главных соревнований, количество матчей с равными и более сильными соперниками;
- контроль индивидуальных технико-тактических действий. В ходе матча проводится регистрация основных технико-тактических действий (передач, прием мяча, ведение, обводки, отбора, перехвата, бросков и ударов по воротам) и результата их выполнения. На основе этих данных затем рассчитываются показатели активности и эффективности соревновательной деятельности каждого игрока и команды в целом;
- контроль взаимодействий хоккеистов – групповых (передачи, игра в стенку, смена мест, перевод мяча, взаимодействие в отборе мяча, отвлечение, розыгрыш стандартных положений) и командных (быстрые позиционные атаки, количество результативных атак, прессинг);
- объем и структура двигательных перемещений. Регистрируются медленный бег, бег в среднем темпе, ускорения и рывки с максимальной скоростью, для этого визуально определяют длину отрезков, преодолеваемых с разной скоростью;
- контроль нагрузки в матче (показателей физической и физиологической нагрузки) и её переносимости хоккеистами. Чаще всего в качестве объективного критерия используют показатели ЧСС (среднюю ЧСС ее минимальные и максимальные значения, относительные значения по зонам интенсивности, динамику изменения ЧСС в ходе матча). Для оценки переносимости соревновательной нагрузки можно использовать и наблюдение за внешними признаками: ухудшение поведения игрока, нервозность, раздражительность, снижение активности и эффективности действий, жалобы на усталость;
- контроль за отношением занимающихся к соревнованиям проводится до соревнований, в ходе матча и по его окончании. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности, инициативности, активности во всех игровых действиях, выдержки, самообладания, воли к победе.

**Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:**

- контроль объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Для выражения величины объема нагрузки существует два показателя – время, затраченное на тренировочную деятельность (количество часов, дней, недель и.д.), и количество тренировочных занятий (циклов, этапов, периодов т.п.). Интенсивность нагрузки определяется количеством работы, выполненным в единицу времени;
- контроль специализированности тренировочных упражнений. К специфическим относятся все упражнения, тактика, техника и структура двигательных действий в которых в большей или меньшей степени соответствует соревновательной деятельности. Коэффициент специализированности нагрузки определяется как отношение времени, затраченного на выполнение специфических упражнений, к общему времени тренировочных занятий;
- контроль сложности тренировочных упражнений. Различают упражнения низкой сложности (без ограничений во времени, пространстве), средней сложности (с ограничениями во времени, пассивным сопротивлением и т.п.), высокой сложности (с активным сопротивлением, внезапно меняющимися игровыми ситуациями);

- контроль направленности тренировочных упражнений. По преимущественной направленности все тренировочные упражнения делятся на анаэробные алактатные (воздействуют преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств), гликолитические (воздействующие на скоростную выносливость), аэробные (воздействуют на общую выносливость), смешанные (одновременно воздействие на несколько двигательных качеств);

- контроль переносимости тренировочных нагрузок хоккеистами. Для правильной оценки величины нагрузки отдельных занятий тренер может использовать простые, но достаточно объективные показатели: окраска кожи, сосредоточенность игрока, качество выполнения движений, настроение, общее самочувствие (таблица 17). Одним из объективных показателей реакции организма спортсмена на выполняемую физическую нагрузку является величина ЧСС (таблица 18);

- контроль отношения занимающихся к тренировочному процессу. Осуществляется, главным образом, по оценке поведения занимающихся – данных о посещаемости тренировочных занятий, активности и самостоятельности при выполнении упражнений требований тренера, трудолюбия и настойчивости, внимании и дисциплинированности.

**Таблица 17**

**Оценка переносимости нагрузок по внешним признакам**

<b>Нормальная</b>	<b>Присутствует утомление</b>	<b>Переутомление</b>
Небольшое покраснение кожи лица	Значительное покраснение кожи	Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи
Незначительная потливость	Большая потливость (особенность лица)	Резкая потливость и выступление соли на коже
Учащенное, ровное дыхание	Большое учащение дыхания с периодическими глубокими вдохами и выдохами	Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное дыхание
Четкое выполнение команд и заданий	Нарушение координации движений	Резкое нарушение координации
Отсутствие жалоб	Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость	Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту, рвоту

**Таблица 18**

**Оценка тренировочной нагрузки по ЧСС**

<b>Величина нагрузки</b>	<b>ЧСС (уд./мин)</b>
Низкая	до 130
Средняя	до 150
Большая	до 170
Максимальная	свыше 170

**Психологический контроль** связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Тренировочная и соревновательная деятельности характеризуются высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

В диагностике психических состояний в спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями, (ниже указаны 6 показателей). В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

**Медико-биологический контроль** в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применение функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно разрабатывают и осуществляют врач и тренер.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся один раз в 12 месяцев на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (спортивной специализации) и один раз в 6 месяцев на этапах ССМ и ВСМ.

Основными задачами (УМО) юных спортсменов является:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие спортсменов, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;

- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;
- выявления необходимости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий;

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 2 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2-х часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биохимического контроля целесообразно включать следующее:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);
- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);
- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теппинг-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);
- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови);
- показатели газообмена (потребление кислорода, легочной вентиляции, кислородного пульса).

Для оценки функциональных возможностей хоккеистов групп ССМ и ВСМ используют специальные нагрузки (как правило, ступенчато-возрастающей мощности), выполняемые на тредбане или велоэргометре. Для спортсменов групп НП и Т достаточно проведения элементарных функциональных проб.

### 3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

При формировании данного раздела программы учитывалась специфика организации тренировочного и соревновательного процессов в хоккее на траве. Программный материал для практических занятий представлен согласно видам спортивной подготовки хоккеистов по мезациклам и микроциклам тренировочного процесса.

#### 3.6.1. Этап начальной подготовки

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.

**Таблица 19**

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	координация, быстрота	хват клюшки, движение с мячом		
	2	ловкость, быстрота	хват клюшки, гладкое ведение мяча		
	3	быстрота, сила	хват клюшки, ведение мяча		
	4	координация, быстрота	хват клюшки, передачи мяча		эстафеты
Февраль	5	ловкость, сила	передачи толчком, прием мяча		
	6	быстрота, сила выносливость	передачи толчком, прием мяча		
	7	ловкость, гибкость	прием мяча, индийский дриблинг	тактика защиты - выбор места для отбора, перехвата мяча (инд.действия)	

	8	быстрота, сила, выносливость	передачи толчком, прием мяча	тактика нападения - выход в свободную зону для получения мяча (инд.действия)	
Март	9	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, жонглирование		
	10	координация, быстрота	передачи толчком, жонглирование		
	11	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение мяча по диагонали, зигзаг		
	12	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг		
	13	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг		товарищеск ая игра
Апрель	14	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передачи толчком в парах на месте		контрольная игра
	15	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передачи толчком в парах на месте	тактика игры в защите – отбор мяча, персональная опека (инд.действия)	
	16	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передачи толчком, щелчком в парах на месте	тактика игры в нападении – отвлечение соперника (ложный увод) (инд.действия)	
	17	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передачи толчком, щелчком в парах на месте		
Май	18	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота	тактика игры в нападении – открытие (инд.действия)	
	19	быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнения в парах на ворота	тактика игры в защите – персональная опека игрока (инд.действия)	игра в хоккей с заданием
	20	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча, обыгрыш игрока		

	21	ловкость, гибкость, координация	отбор мяча, обыгрыш игрока		
Июнь	22	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – создание численного преимущества (групповые действия)	
	23	координация, ловкость, гибкость	владение клюшкой и мячом		турнир
	24	координация, ловкость, гибкость	владение клюшкой и мячом		
	25	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении (в медленном темпе)		
	26	быстрота, сила, гибкость	передача мяча толчком в движении (в медленном темпе)		
Июль	27	быстрота, сила, координация	передача мяча толчком в движении на ворота (в медленном темпе)		
	28	быстрота, сила, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении на ворота (в среднем темпе)		
	29	быстрота, сила, координация	передача мяча толчком в движении на ворота (в быстром темпе)		
	30	быстрота, сила, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении на ворота (в быстром темпе)		
Август	31	Восстановительные мероприятия			
	32				
	33				
	34				
	35				
Сентябрь	36	быстрота, сила, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика игры полевого игрока – открывание (групповые действия)	
	37	быстрота, сила, быстрота, сила, выносливость,	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках		

	38	быстрота, сила, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках (в медленном темпе)	тактика игры полевого игрока – ложный увод игрока, открывание (групповые действия)	
	39	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках (в медленном темпе)		
Октябрь	40	быстрота, сила, выносливость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках (в медленном темпе)		
	41	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в среднем темпе)		
	42	быстрота, сила, выносливость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в среднем темпе)		
	43	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в среднем темпе)	тактика игры полевого игрока – подстраховка партнера (инд.действия)	
Ноябрь	44	офп, сфп, быстрота, сила	упражнение в парах «восьмерка» в движении (в медленном темпе)		
	45	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	упражнение в парах «восьмерка» в движении (в медленном темпе)		
	46	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	упражнение в парах «восьмерка» в движении (в среднем темпе)		
	47	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах «восьмерка» в движении (в среднем темпе)		
	48	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнение в парах со сменой мест		
Декабрь	49	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнение в парах со сменой мест	тактика игры полевого игрока – открывание (групповые действия)	

50	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1x1 (отбор мяча), обыгрыш игрока		
51	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1x1 (отбор мяча), обыгрыш игрока		
52	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1x1 (отбор мяча), обыгрыш защитника		

Примечание к таблице 19

К базовым (специальным) техническим упражнениям относятся:

- Техника передвижения.
- Ведение мяча (без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дугам, толчками (перед собой, сбоку)
- Индийский дриблинг
- Владение клюшкой и мячом
- Передачи мяча (толчком, щелчком)
- Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
- Отбор мяча
- Движение без мяча, с мячом

ОФП:

- Бег по прямой, бег по диагонали, ускорения, челночный бег
- Прыжки, прыжки с подносом ног к груди, прыжки через препятствия
- Выпады
- Круговая тренировка по станциям
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Махи ногами и руками с большой амплитудой движения
- Наклоны
- Эстафеты
- Подвижные игры

Программный материал также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка – соблюдение режима дня, личная гигиена;
- теоретическая подготовка – хоккей на траве, как вид спорта (происхождение и первоначальное развитие хоккея на траве; археологические находки, наскальные изображения; первые письменные свидетельства существования хоккея на траве); техника безопасности в хоккее на траве (основные причины, вызывающие травмы в хоккее на траве; поведение игроков во время тренировок и соревнований); знать и уметь выполнять программный материал, соответствующий периоду подготовки, места занятий, требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

Соревнования (контрольные игры) проводятся в основном для контроля за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Они проводятся раз в 1,5-2 месяца, имеют важное воспитательное значение и служат побудительным стимулом для занимающихся.

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого микроцикла объемом не менее 1 часа.

Восстановительные мероприятия могут включать – выезды для активного отдыха на природу, лесопарковые зоны, игры на открытом воздухе, выходы на экскурсию в музей или театр, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.

**Перечень осваиваемых навыков и технических элементов в первый год этапа  
начальной подготовки**

<b>Категория</b>	<b>Наименование навыка, технического элемента</b>
<b>Техника игры полевых игроков</b>	
<b>Техника передвижения:</b>	
Базовые технические навыки	Посадка (стойка) хоккеиста
Базовые технические навыки	Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками
Базовые технические навыки	Бег спиной вперед
<b>Техника владения клюшкой и мячом:</b>	
Базовые технические навыки	Хват клюшки одной, двумя руками
Базовые технические навыки	Изменение хвата при выполнении разных технических приемов
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча
Базовые технические навыки в нападении	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку)
Базовые технические навыки в нападении	Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой, по дугам
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча толчками (перед собой, сбоку)
Базовые технические навыки в нападении	Индийский дриблинг
Базовые технические навыки в нападении	Толчок мяча
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение толчка на месте, в движении
Базовые технические навыки в нападении	Щелчок
Базовые технические навыки в нападении	Остановка мяча
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения
Базовые технические навыки в нападении	Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в защите	Отбор мяча остановкой и выбиванием
Базовые технические навыки в защите	Выполнение отбора при встречном движении и сбоку
Базовые технические навыки в защите	Отбор мяча клюшкой, положенной на землю
<b>Техника игры вратаря</b>	
Базовые технические навыки	Основная стойка
Базовые технические навыки	Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед
Базовые технические навыки	Передвижение приставным шагом – выполнение упражнения, например, выпад влево-основная стойка

Базовые технические навыки	Остановка и отбивание мяча
Базовые технические навыки	Передвижение в воротах в основной стойке
Базовые технические навыки	Остановка мяча рукой
Базовые технические навыки	Отбивание мяча клюшкой, ногой

**Таблица 21**

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2	Восстановительные мероприятия			
	3	быстрота, сила	ведение мяча справа, слева; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в нападении – выход в свободную зону для получения мяча (инд. действия)	
	4	координация, быстрота	передача мяча щелчком, остановка мяча	тактика игры в защите – выбор позиции для отбора мяча (инд. действия)	эстафеты
Февраль	5	ловкость, сила	передача толчком, прием мяча (слитно), отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – создание и использование численного преимущества (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	6	быстрота, сила, выносливость	передача толчком, прием мяча и уход по кругу, упражнения в парах на ворота	тактика игры в нападении – игра в атаке два против одного (групповые действия)	товарищеская игра
	7	ловкость, гибкость	прием мяча, индийский дриблинг, ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной	тактика игры в защите – выбор позиции при игре в меньшинстве (инд. действия)	контрольная игра

	8	быстрота, сила, выносливость	передача толчком, прием мяча и уход влево, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика игры полевого игрока – игра в «стенку» (групповые действия)	
Март	9	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, жонглирование, передача толчком в парах на месте, в движении	тактика игры в нападении - игра в «стенку» (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	10	координация, быстрота	передача толчком, жонглирование, широкий дриблинг	тактика игры в защите – персональная опека игрока, игра на опережение (инд. действия)	товарищеска я игра
	11	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; заметаящий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в нападении – атака ворот по флангу, прострел, передача (групповые действия)	
	12	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, отбор мяча, обыгрыш игрока	тактика игры в защите – подстраховка партнера, выбор позиции (инд. действия)	контрольная игра
	13	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обводка стоек, дриблинг, индийский дриблинг, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика игры полевого игрока - атака ворот по флангу, прострел, передача (групповые действия)	товарищеска я игра
Апрель	14	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах на месте, в движении техника выполнения броска	тактика игры в нападении – создание и использование численного преимущества (групповые действия)	контрольная игра

	15	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах с шагом; отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в защите – выбор позиции и момента для отбора мяча (инд. действия)	контрольная игра
	16	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком, щелчком в парах на месте, в движении; передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика игры полевого игрока – атака ворот со сменой фланга (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	17	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком, щелчком в тройках на месте, отбор мяча, обыгрыш игрока	тактика игры в нападении – выбор позиции для игры на опережение (инд. действия)	товарищеская игра
Май	18	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча (тычек), техника выполнения броска	тактика игры в защите – спаренный отбор (групповые действия)	
	19	быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнения в парах на ворота (2 касания); отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика игры полевого игрока – игра в «стенку» (групповые действия)	товарищеская игра
	20	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча, обыгрыш игрока, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика игры в нападении - игра в «стенку» (групповые действия)	
	21	ловкость, гибкость, координация	отбор мяча (тычек), обыгрыш игрока, передача мяча толчком в движении на ворота (в быстром темпе)	тактика игры полевого игрока – атака ворот по флангу (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Июнь	22	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока, передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика защиты – подстраховка партнера (групповые действия)	товарищеская игра

	23	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, остановка мяча, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – ложный увод, выход в свободную зону для получения мяча (инд. действия)	турнир
	24	координация, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках (по ходу мяча)	тактика игры полевого игрока – перевод мяча с фланга на фланг (групповые действия)	турнир
	25	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, обводка стоек, дриблинг	тактика защиты – выбор позиции для перехвата мяча (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	26	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках (по ходу мяча)	тактика нападения – смена фланга атаки (групповые действия)	
Июль	27	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках (в медленном темпе)	тактика игры полевого игрока - смена фланга атаки (групповые действия)	товарищеская игра
	28	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – спаренный отбор (групповые действия)	
	29	быстрота, сила, координация	обводка стоек, дриблинг, техника выполнения броска, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – выбор позиции под прострел, передачу (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	30	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в среднем темпе)	тактика игры полевого игрока – отбор мяча в меньшинстве (групповые действия)	
Август	31	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обводка стоек, техника выполнения броска, остановка мяча	тактика защиты – игра на опережение (инд. действия)	товарищеская игра

	32	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в среднем темпе)	тактика нападения – выход в свободную зону без мяча (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	33	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – начало контратаки (групповые действия)	контрольная игра
	34	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, отбор мяча, обыгрыш игрока	тактика защиты – спаренный отбор мяча, начало контратаки (групповые действия)	товарищеская игра
	35	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в среднем темпе)	тактика игры полевого игрока – атака на ворота по центру (групповые действия)	
	36	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в быстром темпе)	тактика защиты – выбор позиции при игре в меньшинстве (инд. действия)	товарищеская игра
Сентябрь	37	быстрота, сила, выносливость, координация	упражнение в парах, «восьмерка» в движении (в медленном темпе)	тактика нападения – атака ворот по флангу (инд. действия)	контрольная игра
	38	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении (в среднем темпе)	тактика игры полевого игрока – смена фланга атаки на ворота (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	39	быстрота, сила, выносливость, координация	упражнение в парах, «восьмерка» в движении (в быстром темпе)	тактика защиты – начало контратаки (групповые действия)	товарищеская игра

Октябрь	40	офп, сфп, быстрота, сила	обводка стоек, дриблинг упражнение в парах со сменой мест	тактика нападения – атака ворот флангом, прострел, передача (инд. действия)	
	41	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска	тактика игры полевого игрока – спаренный отбор мяча (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	42	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заметаящий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу)	тактика защиты – оттеснение игрока, отбор мяча (инд. действия)	контрольная игра
	43	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	широкий дриблинг, упражнение в парах 1х1 (отбор мяча), обыгрыш игрока	тактика нападения – открывание (инд. действия)	товарищеская игра
Ноябрь	44	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	жонглирование, движение с мячом, техника передвижения, передача мяча (толчком, щелчком)	тактика игры полевого игрока – игра в «стенку» (групповые действия)	
	45	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками	тактика защиты – выбор места при игре в меньшинстве (инд. действия)	контрольная игра
	46	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), обыгрыш игрока, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – выход в свободную зону с мячом (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	47	координация, быстрота	техника передвижения, индийский дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении (в быстром темпе)	тактика игры полевого игрока – смена мест при атаке по центру (групповые действия)	

	48	ловкость, быстрота	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска	тактика защиты – подстраховка партнера, спаренный отбор мяча (групповые действия)	контрольная игра
Декабрь	49	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2x2 (отбор мяча), обыгрыш защитника без контакта	тактика нападения – смена мест при атаке по центру (групповые действия)	
	50	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах на месте, в движении, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка мяча	тактика игры полевого игрока – атака флангом, прострел, передача (групповые действия)	контрольная игра
	51	Восстановительные мероприятия			
	52				

**Таблица 22**

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, жонглирование, передача толчком в парах на месте, в движении	тактика игры в нападении – выход в свободную зону для получения мяча (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	4	координация, быстрота	передача толчком, жонглирование, широкий дриблинг	тактика игры в защите – выбор позиции для отбора мяча (инд. действия)	товарищеская игра

Февраль	5	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, отбор мяча, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – создание и использование численного преимущества (групповые действия)	контрольна я игра
	6	быстрота, сила	ведение мяча справа, слева; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в нападении – игра в атаке два против одного (групповые действия)	
	7	координация, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках (по ходу мяча)	тактика игры в защите – выбор позиции при игре в меньшинстве (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	8	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника выполнения броска	тактика игры полевого игрока – игра в «стенку» (групповые действия)	товарищес кая игра
Март	9	быстрота, сила, выносливость	передача толчком, прием мяча и уход по кругу, упражнения в парах на ворота	тактика игры в нападении - игра в «стенку» (групповые действия)	
	10	ловкость, гибкость, координация	отбор мяча («укол»), обыгрыш игрока, передача мяча толчком в движении на ворота (в быстром темпе)	тактика игры в защите – персональная опека игрока, игра на опережение игра в «стенку» (инд. действия)	контрольна я игра
	11	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах с шагом, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в нападении – атака ворот по флангу, прострел, передача (групповые действия)	

	12	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча, обыгрыш игрока, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика игры в защите – подстраховка партнера, выбор позиции (инд. действия)	контрольна я игра
	13	ловкость, сила	передача толчком, прием мяча (слитно), отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – атака ворот по флангу, прострел, передача (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Апрель	14	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках (по ходу мяча)	тактика игры в нападении – создание и использование численного преимущества, розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	товарищес кая игра
	15	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в защите – выбор позиции и момента для отбора мяча (инд. действия)	
	16	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обводка стоек, дриблинг, индийский дриблинг, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика игры полевого игрока – атака ворот со сменой фланга (групповые действия)	товарищес кая игра
	17	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком, щелчком в парах на месте, в движении; передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика игры в нападении – выбор позиции для игры на опережение, (инд. действия)	

Май	18	быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнения в парах на ворота (2 касания), отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика игры в защите – спаренный отбор, выбор позиции при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	19	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, обводка стоек, дриблинг	тактика игры полевого игрока - розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	20	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, остановка мяча, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры в нападении – игра в «стенку» (групповые действия)	турнир
	21	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках	тактика игры полевого игрока – атака ворот по флангу (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Июнь	22	ловкость, гибкость	прием мяча, индийский дриблинг, ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – подстраховка партнера, выбор позиции при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	
	23	быстрота, сила, выносливость	передача толчком, прием мяча и уход влево, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика нападения – ложный увод, выход в свободную зону для получения мяча (инд. действия)	товарищеская игра
	24	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком, щелчком в тройках на месте, отбор мяча, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	

	25	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока, передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика защиты - выбор позиции для перехвата мяча (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	26	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках (в быстром темпе)	тактика нападения – смена фланга атаки (групповые действия)	
Июль	27	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – смена фланга атаки (групповые действия)	товарищеская игра
	28	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика защиты – спаренный отбор, выбор позиции при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	29	быстрота, сила, координация	обводка стоек, дриблинг, техника выполнения броска, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – выбор позиции под прострел, передачу (инд. действия)	контрольная игра
	30	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обводка стоек, техника выполнения броска, остановка мяча, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – отбор мяча в меньшинстве (групповые действия)	товарищеская игра
Август	31	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – игра на опережение (инд. действия)	
	32	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках	тактика нападения – выход в свободную зону без мяча (инд. действия)	товарищеская игра

	33	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, отбор мяча, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – начало контратаки (групповые действия)	контрольна я игра
	34	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках	тактика защиты - спаренный отбор мяча, начало контратаки (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	35	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	жонглирование, движение с мячом, техника передвижения, передача мяча (толчком, щелчком), отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика игры полевого игрока – атака на ворота по центру (групповые действия)	
Сентябрь	36	быстрота, сила, выносливость, координация	жонглирование, широкий дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении	тактика защиты – выбор позиции при игре в меньшинстве (инд. действия)	товарищес кая игра
	37	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска	тактика нападения – атака ворот по флангу (инд. действия)	
	38	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении	тактика игры полевого игрока – смена фланга атаки на ворота (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	39	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах на месте, в движении, техника выполнения броска	тактика защиты - начало контратаки (групповые действия)	контрольна я игра
Октябрь	40	офп, сфп, быстрота, сила	обводка стоек, дриблинг, упражнение в парах со сменой мест, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика нападения – атака ворот флангом, прострел, передача (инд. действия)	товарищес кая игра

	41	быстрота, сила, выносливость, координация	упражнение в парах, «восьмерка» в движении, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – спаренный отбор мяча (групповые действия)	
	42	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу)	тактика защиты – оттеснение игрока, отбор мяча (инд. действия)	контрольная игра
	43	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками	тактика нападения – открывание (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
Ноябрь	44	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	широкий дриблинг, упражнение в парах 1x1 (отбор мяча), обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – игра в «стенку» (групповые действия)	
	45	ловкость, быстрота	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска	тактика защиты – выбор места при игре в меньшинстве (инд. действия)	контрольная игра
	46	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах на месте, в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка мяча	тактика нападения – выход в свободную зону с мячом (инд. действия)	контрольная игра
	47	координация, быстрота	техника передвижения, индийский дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении	тактика игры полевого игрока – смена мест при атаке по центру (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	48	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1x2 (отбор мяча), обыгрыш игрока, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – подстраховка партнера, спаренный отбор мяча (групповые действия)	товарищеская игра
Декабрь	49	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками	тактика нападения – смена мест при атаке по центру (групповые действия)	контрольная игра

50	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2 (отбор мяча), обыгрыш защитника без контакта	тактика игры полевого игрока – атака флангом, прострел, передача (групповые действия)	товарищеская игра
51	Восстановительные мероприятия			
52				

Примечание к таблицам 21, 22

К базовым (специальным) техническим упражнениям относятся:

- Техника передвижения
- Владение клюшкой и мячом
- Передачи мяча (толчком, щелчком)
- Остановка мяча
- Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
- Движение без мяча, с мячом
- Широкий дриблинг
- Заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны
- Техника выполнения броска
- Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону
- Индийский дриблинг
- Жонглирование
- Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой

ОФП:

- Бег по прямой, бег по диагонали, ускорения, челночный бег
- Прыжки, прыжки с подносом ног к груди, прыжки через препятствия
- Выпады
- Круговая тренировка по станциям
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Махи ногами и руками с большой амплитудой движения
- Наклоны
- Эстафеты
- Подвижные игры

Программный материал также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка – соблюдение режима дня, личная гигиена, питание спортсмена;
- теоретическая подготовка – физическая культура и спорт в России (физическая культура как часть общей культуры человека; физическое воспитание детей и подростков; нормативы и требования ЕВСК по хоккею на траве; порядок присвоения спортивных разрядов); поле для проведения тренировочных занятий и соревнований; уход за спортивным инвентарем и оборудованием; требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю; понятие о спортивной технике, характеристика основных технических приемов хоккея на траве. Изучение правил игры;
- интегральная подготовка – на этапе начальной подготовки в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных хоккеистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах

мяча, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Соревнования (контрольные игры) проводятся для контроля за ходом развития двигательных способностей и выявления физической работоспособности. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-игровых зачетов. Они проводятся, как правило, после изучения технико-тактических приемов и элементов, имеют важное воспитательное значение и служат побудительным стимулом для занимающихся.

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого микроцикла объемом не менее 2 часов.

Восстановительные мероприятия могут включать – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ, выезды для активного отдыха на природу, лесопарковые зоны, игры на открытом воздухе, выходы на экскурсию в музей или театр, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.

**Таблица 23**

**Перечень осваиваемых навыков и технических элементов во второй и третий год этапа начальной подготовки**

<b>Категория</b>	<b>Наименование навыка, технического элемента</b>
<b>Техника игры полевых игроков</b>	
<b>Техника передвижения:</b>	
Базовые технические навыки	Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста и перемещений в ней
Базовые технические навыки	Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками
Базовые технические навыки	Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения
Базовые технические навыки	Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения)
Базовые технические навыки	Кувырки с последующим быстрым вставанием
<b>Техника владения клюшкой и мячом:</b>	
Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча	
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча лицом, спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке»
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча с торможениями и ускорениями
Базовые технические навыки в нападении	Широкий дриблинг
Базовые технические навыки	Жонглирование
Совершенствование толчка мяча	
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение толчков во всех вариантах: с места, после ведения, с «удобной» и с «неудобной» стороны
Совершенствование выполнения щелчка	
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение «заметającego» удара с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в нападении	Техника выполнения броска
Базовые технические навыки в нападении	Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону

Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча	
Базовые технические навыки в защите	Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в защите	Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой
Техника игры вратаря	
Базовые технические навыки	Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещений в ней
Базовые технические навыки	Остановка и отбивание мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях
Базовые технические навыки	Отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек
Базовые технические навыки	Совершенствование передвижения в воротах в основной стойке
Базовые технические навыки	Остановка мяча рукой, клюшкой, ногами
Базовые технические навыки	Отбивание мяча клюшкой и ногами
Базовые технические навыки	Выбивание мяча в падении
Базовые технические навыки	Выход навстречу игроку, бросающему мяч

### 3.6.2. Этап спортивной специализации (тренировочный этап)

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

На этапе углубленной спортивной специализации (тренировочный этап 3-5 г.о.) возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями. Ни в коем случае нельзя забывать об особой уязвимости организма в подростковом возрасте, о том, что к перенапряжению функциональных систем приводит не столько двигательная работа, сколько кратковременная анаэробная работа.

Осуществляя физическую подготовку хоккеистов в тренировочных группах 3-5 г.о., 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.

**Таблица 24**

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года обучения этапа начальной спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2	Восстановительные мероприятия			
	3	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	контрольная игра
	4	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота, в тройках; удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика нападения – выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	товарищеская игра
Февраль	5	быстрота, сила, выносливость, координация	жонглирование, широкий дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку).	тактика защиты – оттеснение игрока, владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	товарищеская игра
	6	ловкость, сила	передача толчком, прием мяча (слитно), отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	7	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	турнир

	8	координация, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении, в тройках (по ходу мяча), отбор мяча «уводом» с клюшки соперника	тактика игры в защите – зонная защита (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Март	9	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, техника прямого (длинного) удара, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – выполнение стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	10	быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнения в парах на ворота (2 касания), отбор остановкой хватом клюшки одной рукой, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	11	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении (в тройках), обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	контрольная игра
	12	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	13	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении, на ворота, в тройках, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Апрель	14	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – быстрая атака флангом (групповые действия)	

	15	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	16	офп, сфп, быстрота, сила	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика нападения – отработка стандартных положений (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	17	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу), отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – зонная защита (групповые действия)	контрольная игра
Май	18	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках	тактика игры полевого игрока – построение контратаки флангом (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
	19	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении, прием мяча и уход влево, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	20	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	изучение техники кистевого броска (в движении), упражнение в парах 1х1 (отбор мяча), обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	
	21	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах на месте, в движении, техника выполнения броска, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика защиты – зонная защита, начало контратаки (групповые и командные действия)	контрольная игра

Июнь	22	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении, прием мяча и уход по кругу, упражнения в парах на ворота	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при фланговой атаке (групповые и инд. действия)	
	23	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, отбор мяча, обыгрыш игрока, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	24	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, жонглирование, передача толчком в парах на месте, в движении	тактика игры в нападении - наигрывание стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	25	ловкость, гибкость, координация	отбор мяча («укол»), обыгрыш игрока, передача мяча толчком в движении на ворота (в быстром темпе)	тактика игры в защите – персональная опека игрока, зонная защита (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	26	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – быстрая атака флангом (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	Июль	27	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении, в тройках (по ходу мяча)	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при атаке по флангу (групповые и командные действия)
28		быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика защиты – спаренный отбор мяча, начало контратаки (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

	29	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	жонглирование, передача мяча (толчком, щелчком), обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	30	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1x2 (отбор мяча), заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, изучение техники кистевого броска (в движении)	тактика защиты – отбор мяча в меньшинстве, подстраховка партнера (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
Август	31	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах шагом, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	32	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обводка стоек, дриблинг, индийский дриблинг, упражнения в парах на ворота (2 касания), заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	товарищеская игра
	33	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика защиты – взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	34	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника выполнения броска, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – построение атаки флангом, прострел, передача (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

	35	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках, изучение техники кистевого броска (в движении)	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
Сентябрь	36	координация, быстрота	передача толчком, жонглирование, широкий дриблинг, ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями	тактика игры в защите – взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	товарищеская игра
	37	координация, быстрота	техника передвижения, индийский дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	38	быстрота, сила	ведение мяча справа, слева; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – взаимодействие игроков при завершении атаки, выбор позиции для добивания мяча (групповые действия)	
	39	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
Октябрь	40	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; преследование соперника с целью отбора мяча; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – противодействия розыгрышу стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

Ноябрь	41	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – быстрая атака флангом (командные действия)	товарищеская игра
	42	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	43	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), изучение техники кистевого броска (в движении), техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	
	44	ловкость, гибкость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты - зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	45	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2 (отбор мяча), удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	товарищеская игра
	46	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча, обыгрыш игрока, упражнения в парах на ворота (2 касания), отбор мяча «уводом» с клюшки соперника	тактика игры в защите – спаренный отбор, начало контратаки по флангу (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	47	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; изучение техники кистевого броска (в движении)	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра

	48	ловкость, быстрота	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	контрольная игра
Декабрь	49	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах на месте, в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	50	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	
	51	Восстановительные мероприятия			
	52				

**Таблица 25**

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года обучения этапа начальной спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении, прием мяча и уход по кругу, упражнения в парах на ворота	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	
	4	ловкость, гибкость, координация	отбор мяча («укол»), обыгрыш игрока, передача мяча толчком в движении на ворота (в быстром темпе)	тактика игры в защите – зонная защита (групповые действия)	товарищеская игра

Февраль	5	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика защиты – оттеснение игрока, владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	6	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	7	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении, прием мяча и уход влево, упражнения в парах на ворота (2 касания)	тактика нападения – выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	товарищеская игра
	8	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, отбор мяча, обыгрыш игрока, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	контрольная игра
Март	9	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, жонглирование, передача толчком в парах на месте, в движении	тактика игры в нападении – создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	10	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока, передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	11	координация, быстрота	передача толчком, жонглирование, широкий дриблинг, ведение лицом, спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями	тактика игры в защите – подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	товарищеская игра

	12	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах шагом, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	13	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обводка стоек, дриблинг, индийский дриблинг, упражнения в парах на ворота (2 касания), заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
Апрель	14	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – персональная опека игрока, зонная защита (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	15	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках (по ходу мяча)	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при фланговой атаке (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	16	быстрота, координация, гибкость	отбор мяча, обыгрыш игрока, упражнения в парах на ворота (2 касания), отбор мяча «уводом» с клюшки соперника	тактика игры в защите – персональная опека игрока, зонная защита (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	17	ловкость, сила	передача толчком, прием мяча (слитно), отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (командные действия)	игра в хоккей с заданием
Май	18	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – наигрывание стандартных положений (командные действия)	турнир

	19	координация, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении в тройках (по ходу мяча), отбор мяча «уводом» с клюшки соперника	тактика игры в защите – персональная опека игрока, зонная защита (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	20	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при атаке по флангу (групповые и командные действия)	товарищес кая игра
	21	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, техника прямого (длинного) удара, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	товарищес кая игра
Июнь	22	быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнения в парах на ворота (2 касания), отбор остановкой хватом клюшки одной рукой, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – взаимодействие игроков при комбинированно й защите (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	23	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком на месте, в движении (в тройках), обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	контрольна я игра
	24	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), отработка техники кистевого броска (в движении), техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	

	25	ловкость, гибкость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – взаимодействие игроков при комбинированно й защите (групповые действия)	товарищес кая игра
	26	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – построение атаки флангом, прострел, передача (групповые действия)	товарищес кая игра
Июль	27	быстрота, сила	ведение мяча справа, слева; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – взаимодействие игроков при завершении атаки, выбор позиции для добивания мяча (групповые действия)	
	28	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол») техника выполнения броска, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	29	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках, отработка техники кистевого броска (в движении)	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
	30	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	

Август	31	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	32	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	33	быстрота, сила, выносливость, координация	жонглирование, широкий дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	товарищеская игра
	34	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; отработка техники кистевого броска (в движении)	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	35	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Сентябрь	36	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах на месте, в движении, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	37	ловкость, быстрота	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра

	38	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	39	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, индийский дриблинг, ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	контрольная игра
Октябрь	40	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении на ворота в тройках, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	41	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	
	42	координация, быстрота	техника передвижения, индийский дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	43	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	отработка техники кистевого броска (в движении), упражнение в парах 1х1 (отбор мяча), обыгрыш игрока	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	

Ноябрь	44	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах на месте, в движении техника выполнения броска, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика защиты – взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	контрольная игра
	45	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	жонглирование, передача мяча (толчком, щелчком), обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – построение атаки флангом, прострел, передача (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	46	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, отработка техники кистевого броска (в движении)	тактика защиты – взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	товарищеская игра
	47	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2 (отбор мяча), удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока -	товарищеская игра
	48	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	Декабрь	49	офп, сфп, быстрота, сила	заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара; обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)
50		офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу), отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	контрольная игра
51		Восстановительные мероприятия			
52					

#### Примечание к таблицам 24, 25

К базовым (специальным) техническим упражнениям относятся:

- Передача мяча (толчком, щелчком)
- Ведение лицом, спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями
- Остановка мяча
- Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении
- Изучение и отработка техники кистевого броска (в движении)
- Техника прямого (длинного) удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении
- Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча
- Преследование соперника с целью отбора мяча. Отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку). Отбор мяча «уводом» с клюшки соперника
- Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
- Широкий дриблинг
- Заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны
- Техника выполнения броска
- Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону
- Индийский дриблинг
- Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой

ОФП:

- Бег по прямой, бег по диагонали, ускорения, челночный бег
- Прыжки, прыжки с подносом ног к груди, прыжки через препятствия
- Выпады
- Круговая тренировка по станциям
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Махи ногами и руками с большой амплитудой движения
- Наклоны
- Эстафеты
- Подвижные игры.

Программный материал также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка – соблюдение режима дня, личная гигиена, питание спортсмена, ведение дневника самоконтроля, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

- теоретическая подготовка – физическая культура и спорт в России (физическая культура как часть общей культуры человека; физическое воспитание детей и подростков; нормативы и требования ЕВСК по хоккею на траве; порядок присвоения спортивных разрядов); краткие сведения о строении организма человека; ведущая роль ЦНС; значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем на траве; физические качества хоккеиста; понятие о спортивной технике, характеристика основных технических приемов хоккея на траве; роль индивидуальной и командной тактики в хоккее на траве. Изучение правил игры; анализ основных технических и тактических ошибок.

- интегральная подготовка – носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки.

Особое место отводится упражнениям, которые обучают хоккеистов взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого микроцикла объемом не менее 2,5 часов.

Восстановительные мероприятия могут включать – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ, выезды для активного отдыха на природу, лесопарковые зоны, игры на открытом воздухе, выходы на экскурсию в музей или театр, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.

**Таблица 26**

**Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности на этапах первого и второго года обучения этапа начальной специализации**

<b>Категория</b>	<b>Наименование навыка, технического элемента</b>
<b>Техника игры полевых игроков</b>	
<b>Техника передвижения:</b>	
Базовые технические навыки	Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу
Базовые технические навыки	Резкие остановки с последующим ускорением
Базовые технические навыки	Старты из различных исходных положений
Базовые технические навыки	Бег с прыжками через невысокие препятствия
Базовые технические навыки	Выпады вперед, в стороны в движении
Базовые технические навыки	Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях
<b>Техника владения клюшкой и мячом:</b>	
Базовые технические навыки	Ведение мяча.
Базовые технические навыки	Ведение индийским дриблингом (коротким и широким)
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча толчками, не отрывая клюшки от мяча
Базовые технические навыки в нападении	Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча подкидками
Базовые технические навыки в нападении	Ведение мяча без зрительного контроля
Базовые технические навыки в нападении	Толчок мяча. Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в нападении	Техника броска подкидкой
Базовые технические навыки в нападении	Техника щелчка и «заметающего» удара в одно и в два касания
Базовые технические навыки в нападении	Техника прямого (длинного) удара
Базовые технические навыки в нападении	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении
Базовые технические навыки в нападении	Остановка мяча
Базовые технические навыки в нападении	Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны

Базовые технические навыки в нападении	Остановка на месте и в движении
Базовые технические навыки в нападении	Остановка в выпаде вправо, влево
Базовые технические навыки в нападении	Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча
Сочетание технических приемов в нападении	Ведение – толчок, ведение – бросок, ведение – бросок (толчок) – добивание, остановка мяча – бросок (толчок), остановка мяча – ведение – бросок (толчок) – добивание и т.п.
Обманные движения (финты)	Ложный бросок (толчок, удар), ложная остановка (остановка – ускорение), финт «игра па паузе».
Обманные движения (финты)	Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение»
Базовые технические навыки в защите	Отбор мяча остановкой и выбиванием
Базовые технические навыки в защите	Преследование соперника с целью отбора мяча
Базовые технические навыки в защите	Отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)
Базовые технические навыки в защите	Отбор с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в защите	Отбор мяча «уводом» с клюшки соперника
<b>Техника игры вратаря</b>	
Базовые технические навыки	Совершенствование техники перемещений в основной стойке
Базовые технические навыки	Техника перемещений на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными)
Базовые технические навыки	Техника стартов и остановок на коротких отрезках
Базовые технические навыки	Техника остановки летящего мяча рукой
Базовые технические навыки	Техника отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы
Базовые технические навыки	Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией
Базовые технические навыки	Выпады в сторону
Базовые технические навыки	Техника отбивания низко летящих мячей щитком с опусканием на одно колено
Базовые технические навыки	Техника падений на правый и левый бок
Базовые технические навыки	Техника вставания в основную стойку после падения на бок
Базовые технические навыки	Игра на выходе

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года обучения этапа углубленной спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника кистевого броска (в движении), техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	
	4	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, жонглирование, передача толчком в парах на месте, в движении, толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика игры в нападении – выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
Февраль	5	быстрота, координация, гибкость	обыгрыш игрока, отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, остановка на месте и в движении, остановка в выпаде вправо, влево; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в защите – зонная защита (групповые действия)	контрольная игра
	6	ловкость, сила	ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; техника прямого (длинного) удара; удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	7	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; прием мяча и уход по кругу; удар ребром клюшки	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	

	8	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение с преодолением препятствий; ведение подкидками одной рукой; ведение с разворотом на 360° в движении; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – зонная защита (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Март	9	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, остановка на месте и в движении; остановка в выпаде вправо, влево; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	10	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках; техника выполнения «заброса» мяча; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	11	ловкость, гибкость, координация	отбор мяча («укол»); преследование соперника с целью отбора мяча; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	товарищеская игра
	12	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении, прием мяча и уход влево, упражнения в парах на ворота (2 касания), удар ребром клюшки	тактика нападения – выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	товарищеская игра
	13	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения «заброса» мяча, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (инд. действия)	товарищеская игра
	14	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика защиты – оттеснение игрока, владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
Апрель					

	15	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ведение с преодолением препятствий; ведение подкидками одной рукой; ведение с разворотом на 360° в движении	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	16	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техника выполнения «заброса» мяча	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	контрольная игра
	17	ловкость, гибкость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбор остановкой хватом клюшки одной рукой; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); удар ребром клюшки	тактика защиты – оттеснение игрока, владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	товарищеская игра
Май	18	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения	тактика нападения – быстрая атака флангом (групповые действия)	контрольная игра
	19	быстрота, координация, гибкость	обыгрыш игрока, передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках; остановка в выпаде вправо, влево; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	20	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техника кистевого броска (в движении); техника выполнения «заброса» мяча	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	товарищеская игра

	21	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах шагом; отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; ведение с преодолением препятствий; ведение подкидками одной рукой; ведение с разворотом на 360° в движении	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при фланговой атаке (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
Июнь	22	координация, быстрота	передача толчком, широкий дриблинг, заматающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в защите – персональная опека игрока, зонная защита (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	23	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком в движении в тройках (по ходу мяча), удар ребром клюшки, техника прямого (длинного) удара	тактика игры в нападении – наигрывание стандартных положений (командные действия)	товарищеская игра
	24	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (командные действия)	товарищеская игра
	25	быстрота, сила, выносливость, координация	широкий дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), техника выполнения «заброса» мяча	тактика защиты – спаренный отбор мяча, начало контратаки (групповые действия)	товарищеская игра
	26	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при атаке по флангу (групповые и командные действия)	

Июль	27	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика игры полевого игрока – розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	28	координация, ловкость, гибкость	передача мяча толчком, щелчком в движении в тройках (по ходу мяча), отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры в защите – персональная опека игрока, зонная защита (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	29	офп, сфп, быстрота, сила	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	товарищеская игра
	30	быстрота, сила, выносливость, ловкость	упражнения в парах на ворота заметающим ударом (2 касания), отбор остановкой хватом клюшки одной руки, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в защите – взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	Август	31	координация, быстрота	ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)
32		быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах в движении, техника выполнения броска, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	контрольная игра
33		офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием

Сентябрь	34	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, техника выполнения «заброса» мяча	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	35	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, техника кистевого броска (в движении), ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, удар ребром клюшки	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	36	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу), отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), техника выполнения «заброса» мяча	тактика защиты – противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	37	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника прямого (длинного) удара, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	38	быстрота, сила	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры в нападении – отработка стандартных положений (групповые действия)	
39	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах 1x1 (отбор мяча), обыгрыш игрока, отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)		

Октябрь	40	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	
	41	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача мяча (толчком, щелчком), обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техника выполнения «заброса» мяча	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	42	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	контрольная игра
	43	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка на месте и в движении, остановка в выпаде вправо, влево, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	товарищеская игра
Ноябрь	44	быстрота, сила, выносливость, координация	передача мяча заметающим ударом в движении на ворота в тройках, удар по неподвижному и катящемуся мячу в движении, удар ребром клюшки	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	45	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	46	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

	47	ловкость, быстрота	Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, отбор остановкой хватом клюшки одной рукой	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	контрольная игра
	48	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	индийский дриблинг, ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	
	Декабрь	49	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), передача мяча заметающим ударом в движении на ворота	тактика защиты – противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)
50		офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
51		Восстановительные мероприятия			
52					

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для четвертого года обучения этапа углубленной спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3	ловкость, сила	ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, техника прямого (длинного) удара, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	4	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
Февраль	5	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – зонная защита (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	6	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника кистевого броска (в движении), техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	
	7	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика защиты – оттеснение игрока, владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	игра в хоккей с заданием

	8	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; прием мяча и уход влево; упражнения в парах на ворота (2 касания); удар ребром клюшки	тактика нападения – выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	товарищеская игра
Март	9	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	товарищеская игра
	10	быстрота, координация, гибкость	обыгрыш игрока, отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, остановка на месте и в движении, остановка в выпаде вправо, влево; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в защите – зонная защита (групповые действия)	контрольная игра
	11	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	12	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; техника выполнения «заброса» мяча; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры полевого игрока – выполнение стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	13	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте и в движении; прием мяча и уход по кругу; удар ребром клюшки; отработка силы ударов по мячу; передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры в нападении – создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	

Апрель	14	быстрота, координация, гибкость	обыгрыш игрока, передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках; остановка в выпаде вправо, влево; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча; остановка на месте и в движении; остановка в выпаде вправо, влево	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	15	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках; техника выполнения «заброса» мяча; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	16	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах в движении, техника выполнения броска, преследование соперника с целью отбора мяча; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	контрольная игра
	17	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча; отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры в нападении – создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	
	18	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
Май					

	19	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения; остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – выполнение стандартных положений (групповые действия)	контрольна я игра
	20	ловкость, гибкость, координация	ведение с разворотом на 360° в движении, отбор мяча («укол»), преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	товарищес кая игра
	21	офп, сфп, быстрота, сила	заметаящий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика нападения – быстрая атака флангом (групповые действия)	товарищес кая игра
Июнь	22	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника прямого (длинного) удара, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	23	ловкость, гибкость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбор остановкой хватом клюшки одной рукой; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); удар ребром клюшки	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	товарищес кая игра
	24	быстрота, сила, выносливость, координация	отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика нападения – быстрая атака фланга (групповые действия)	товарищес кая игра

	25	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения «заброса» мяча, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры полевого игрока – построение контратаки флангом (групповые и командные действия)	товарищеская игра
	26	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ведение с преодолением препятствий; ведение подкидками одной рукой; ведение с разворотом на 360° в движении	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при фланговой атаке (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	27	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны; упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу); отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); техника выполнения «заброса» мяча	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	контрольная игра
Июль	28	быстрота, сила ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техника выполнения «заброса» мяча; отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	29	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	30	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	контрольная игра

Август	31	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика защиты – зонная защита, начало контратаки (групповые и командные действия)	
	32	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	33	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах шагом, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении	тактика игры в нападении – взаимодействие линий при фланговой атаке (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	34	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах 1x1 (отбор мяча), обыгрыш игрока, отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (командные действия)	
	35	координация, быстрота	передача толчком, широкий дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры в защите – персональная опека, зонная защита (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
Сентябрь	36	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	индийский дриблинг, ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	

Октябрь	37	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	38	ловкость, быстрота	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, отбор остановкой хватом клюшки одной рукой, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	контрольная игра
	39	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком в движении в тройках (по ходу мяча), удар ребром клюшки, техника прямого (длинного) удара, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика игры в нападении – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	40	координация, быстрота	ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	41	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием

	42	быстрота, сила, выносливость, координация	широкий дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), техника выполнения «заброса» мяча	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	43	быстрота, сила	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры в нападении – отработка станартных положений (групповые действия)	
Ноябрь	44	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	45	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка на месте и в движении, остановка в выпаде вправо, влево, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра

	46	быстрота, сила, ловкость, гибкость	ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, удар ребром клюшки, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	47	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача мяча «заметающим» ударом, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону, техника выполнения «заброса» мяча, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	48	координация, ловкость, гибкость	отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры в защите – спаренный отбор, начало контратаки по флангу (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
Декабрь	49	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра

	50	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), передача мяча «заметающим» ударом в движении на ворота, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	51	Восстановительные мероприятия			
	52				

**Таблица 29**

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для пятого года обучения этапа углубленной спортивной специализации**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3	быстрота, сила, ловкость, гибкость	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, техника выполнения «заброса» мяча, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры полевого игрока – перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	товарищеская игра
	4	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте и в движении; прием мяча и уход по кругу; отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	

Февраль	5	быстрота, координация, гибкость	обыгрыш игрока, передача мяча толчком, щелчком на месте в тройках; остановка в выпаде вправо, влево; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча; остановка на месте и в движении; остановка в выпаде вправо, влево	тактика защиты – оттеснение игрока, владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	6	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	контрольная игра
	7	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	передача толчком в парах шагом, отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении	тактика игры в нападении – исполнение стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	8	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах 1х1 (отбор мяча), обыгрыш игрока, отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – выполнение стандартных положений (групповые действия)	
Март	9	ловкость, гибкость	ведение мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбор остановкой хватом клюшки одной рукой; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); удар ребром клюшки	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	товарищеская игра
	10	быстрота, сила, выносливость, координация	отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика нападения – быстрая атака флангом (групповые действия)	товарищеская игра

Апрель	11	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения «заброса» мяча, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	12	ловкость, гибкость, сила, выносливость	ведение с преодолением препятствий; ведение подкидками одной рукой; ведение с разворотом на 360° в движении; отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	13	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника кистевого броска (в движении), техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – выполнение стандартных положений (групповые действия)	
	14	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика защиты – зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	15	быстрота, сила, выносливость	толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте и в движении, прием мяча и уход влево, упражнения в парах на ворота (2 касания), удар ребром клюшки	тактика нападения – быстрая атака флангом (групповые действия)	товарищеская игра
	16	быстрота, ловкость, гибкость	передача мяча толчком в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – построение контратаки флангом (групповые и командные действия)	товарищеская игра

	17	ловкость, быстрота	отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, техника выполнения броска, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, отбор остановкой хватом клюшки одной рукой, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – зонная защита (групповые действия)	контрольная игра
Май	18	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком в движении в тройках (по ходу мяча), удар ребром клюшки, техника прямого (длинного) удара, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика игры в нападении – взаимодействие линий по фланговой атаке (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	19	ловкость, сила	ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, техника прямого (длинного) удара, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	тактика игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (командные действия)	игра в хоккей с заданием
	20	быстрота, сила, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика игры в нападении – наигрывание стандартных положений (командные действия)	товарищеская игра

	21	быстрота, сила, ловкость, гибкость	ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, удар ребром клюшки, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
Июнь	22	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача мяча заметающим ударом; обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону техника выполнения «заброса» мяча; остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры полевого игрока – построение атаки флангом, прострел, передача (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	23	координация, ловкость, гибкость	отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры в защите – взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	24	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка на месте и в движении, остановка в выпаде вправо, влево, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра

Игль	25	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	26	быстрота, сила, ловкость, гибкость	жонглирование, широкий дриблинг, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), передача мяча заметающим ударом в движении на ворота, отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика нападения – наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
	27	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; отработка силы ударов по мячу; передача мяча по различной траектории; точность длинных передач	тактика игры полевого игрока – взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)	товарищеская игра
	28	быстрота, координация, гибкость	обыгрыш игрока, отбор мяча «уводом» с клюшки соперника, остановка на месте и в движении, остановка в выпаде вправо, влево, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры в защите – противодействия розыгрышу стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	29	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	тактика игры в нападении – взаимодействие игроков при завершении атаки, выбор позиции для добивания мяча (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	30	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием

Август	31	быстрота, сила, выносливость, координация	широкий дриблинг, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), техника выполнения «заброса» мяча	тактика защиты – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	32	быстрота, сила	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры в нападении – отработка стандартных положений (групповые действия)	
	33	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	34	координация, ловкость, гибкость	индийский дриблинг, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры в нападении – отработка стандартных положений (групповые действия)	
	35	ловкость, гибкость, координация	ведение с разворотом на 360° в движении, отбор мяча («укол»), преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	тактика игры в защите – спаренный отбор, начало контратаки по флангу (групповые и инд. действия)	товарищеская игра

Сентябрь	36	быстрота, сила, координация	обводка стоек, индийский дриблинг, передача мяча толчком, щелчком, в движении в тройках, техника выполнения «заброса» мяча, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча	тактика игры полевого игрока – взаимодействия игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	37	быстрота, сила, выносливость, ловкость	передача толчком в парах в движении, техника выполнения броска, преследование соперника с целью отбора мяча, отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	контрольная игра
	38	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	39	быстрота, сила ловкость, гибкость	обводка стоек, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
Октябрь	40	офп, сфп, быстрота, сила	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	товарищеская игра

Ноябрь	41	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, отбор мяча («укол»), техника прямого (длинного) удара, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, техника прямого (длинного) удара	тактика игры полевого игрока – зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	42	координация, быстрота	передача толчком, широкий дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча, удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	тактика игры в защите – противодействия розыгрышу стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	43	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	индийский дриблинг, ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	
	44	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками		игра в хоккей с заданием
	45	быстрота, сила, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техника выполнения «заброса» мяча; отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра

	46	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, техника прямого (длинного) удара, ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения, остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с удобной и неудобной стороны	тактика нападения – атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	47	быстрота, сила, выносливость, ловкость	индийский дриблинг, заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика защиты – противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	48	координация, быстрота	ведение с преодолением препятствий, ведение подкидками одной рукой, ведение с разворотом на 360° в движении, упражнение в парах, «восьмерка» в движении, удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	тактика игры полевого игрока – отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	49	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны, упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу), отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку), техника выполнения «заброса» мяча	тактика защиты – комбинированная защита (групповые действия)	
Декабрь	50	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ведение с преодолением препятствий; ведение подкидками одной рукой; ведение с разворотом на 360° в движении	тактика игры в нападении – отработка стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра

51	Восстановительные мероприятия
52	

Примечание к таблицам 27,28, 29

К базовым (специальным) техническим упражнениям относятся:

- Передача мяча (толчком, щелчком)
  - Ведение лицом, спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями
  - Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360° в движении
  - Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения
  - Остановка мяча
  - Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте и в движении
  - Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения
  - Техника выполнения «заброса» мяча
  - Удар ребром клюшки
  - Отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач
  - Удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления
  - Отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий
  - Техника прямого (длинного) удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении
  - Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча
  - Остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны
  - Преследование соперника с целью отбора мяча. Отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку). Отбор мяча «уводом» с клюшки соперника
  - Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
  - Широкий дриблинг
  - Заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны
  - Техника выполнения броска
  - Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону
  - Индийский дриблинг
  - Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой
  - Жонглирование
- ОФП:
- Бег по прямой, бег по диагонали, ускорения, челночный бег
  - Прыжки, прыжки с подносом ног к груди, прыжки через препятствия
  - Выпады
  - Круговая тренировка по станциям
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
  - Махи ногами и руками с большой амплитудой движения
  - Наклоны
  - Эстафеты
  - Подвижные игры

Программный материал также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка – соблюдение режима дня, личная гигиена, питание спортсмена, ведение дневника самоконтроля, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;

- теоретическая подготовка – хоккей на траве в России и за рубежом (основные этапы развития хоккея на траве в России и за рубежом; лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки); опорно-двигательный аппарат и движения; физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; питание спортсмена; общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; система спортивных соревнований; комплексный контроль в подготовке хоккеистов; планирование тренировки; просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей.

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

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого микроцикла объемом не менее 3 часов.

Восстановительные мероприятия могут включать – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ, контрастный душ, сауна, бассейн, витаминные и кислородные коктейли, выезды для активного отдыха на природу, лесопарковые зоны, подвижные игры на открытом воздухе, выходы на экскурсию в музей или театр, летние спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием и т.д.

**Таблица 30**

**Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности на этапах третьего, четвертого и пятого годов обучения этапа углубленной специализации**

<b>Категория</b>	<b>Наименование навыка, технического элемента</b>
<b>Техника игры полевых игроков</b>	
<b>Техника передвижения:</b>	
Базовые технические навыки	Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу
Базовые технические навыки	Резкие и неожиданные остановки с последующим ускорением
Базовые технические навыки	Старты из различных исходных положений
Базовые технические навыки	Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков
Базовые технические навыки	Челночный бег
Базовые технические навыки	Бег с прыжками через невысокие препятствия
Базовые технические навыки	Выпады вперед, в стороны в движении
Базовые технические навыки	Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях
Базовые технические навыки	Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности игроков»
Базовые технические навыки	Различные сочетания приемов техники передвижения с

	техникой владения клюшкой и мячом
<b>Техника владения клюшкой и мячом:</b>	
Базовые технические навыки. Ведение мяча	Ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения
Базовые технические навыки. Ведение мяча	Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков
Базовые технические навыки. Ведение мяча	Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу с преодолением препятствий
Базовые технические навыки. Ведение мяча	Ведение подкидками одной рукой
Базовые технические навыки. Ведение мяча	Ведение с разворотом на 360° в движении
Базовые технические навыки. Ведение мяча	Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени
Выполнение технических заданий	Ведение мяча (без зрительного контроля), обводка стоек
Базовые технические навыки в нападении	Индивидуальная техника ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение толчка	Выполнение толчка на месте, в движении
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение толчка	Выполнение толчка неподвижного и катящегося мяча
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение толчка	Выполнение толчка без помех и с сопротивлением
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение толчка	Выполнение толчка с «удобной» и «неудобной» стороны
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение толчка	Выполнение толчка в одно и два касания
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение щелчка
Базовые технические навыки в нападении	Техника кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий
Базовые технические навыки в нападении	Сила и точность бросков
Базовые технические навыки в нападении	Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения
Базовые технические навыки в нападении	Техника выполнения «заброса» мяча
Базовые технические навыки в нападении	Выполнение подкидки
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение удара	Техника «заметающего» удара

Базовые технические навыки в нападении. Выполнение удара	Удар ребром клюшки
Базовые технические навыки в нападении. Выполнение удара	Прямой удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, неподвижного и катящегося мяча, в одно, два касания и после выполнения ведения, обводки
Базовые технические навыки в нападении	Совершенствование точности выполняемых толчков, щелчков, ударов и бросков
Базовые технические навыки в нападении	Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Совершенствование техники остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка мяча с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку)
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка на месте и в движении
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка в выпаде вправо, влево
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока.
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка при встречном и параллельном движении игрока
Базовые технические навыки в нападении. Остановка мяча	Остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с удобной и неудобной стороны
Обманные движения (финты)	Выполнение финтов в условиях более активного сопротивления
Обманные движения (финты)	Выполнение финтов в ситуациях, приближенных к игровым
Обманные движения (финты)	Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр
Базовые технические навыки в защите. Отбор мяча	Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий
Базовые технические навыки в защите. Отбор мяча	Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации
Базовые технические навыки в защите. Отбор мяча	Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях
Базовые технические навыки в защите. Отбор мяча	Выполнение финтов при отборе мяча
<b>Техника игры вратаря</b>	
Базовые технические навыки. Перемещения	Совершенствование техники перемещений в основной стойке

Базовые технические навыки. Перемещения	Перемещения по прямой и дугам
Базовые технические навыки. Перемещения	Перемещения обычным и приставным шагом
Базовые технические навыки. Перемещения	Перемещения лицом, спиной вперед, боком
Базовые технические навыки	Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений
Базовые технические навыки	Техника стартов и остановок
Базовые технические навыки	Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой, высоколетящих мячей – клюшкой и рукой
Базовые технические навыки	Совершенствование техники отбивания и остановки мяча при игре в воротах и на выходе
Базовые технические навыки	Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений
Базовые технические навыки	Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой
Базовые технические навыки	Совершенствование техники владения клюшкой
Базовые технические навыки	Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов
Базовые технические навыки	Игры на выходе
Базовые технические навыки	Действия вратаря против вышедшего с мячом противника
Базовые технические навыки	Игра на выходах без падения и в падении
Базовые технические навыки	Обманные движения (финты) вратаря

### 3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах ССМ и ВСМ 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. На этапах ССМ и ВСМ развитие основных двигательных качеств ведется одновременно. 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 ССМ и ВСМ главное – вывести молодых хоккеистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

Таблица 31

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	1	Восстановительные мероприятия			
	2	Восстановительные мероприятия			
	3	ловкость, гибкость, сила, выносливость	совершенствование: ведения с преодолением препятствий, ведения подкидками одной рукой, ведения с разворотом на 360° в движении, отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку)	совершенствование тактики игры в защите – зонная защита, начало контратаки (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
	4	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения	совершенствование тактики игры в нападении – взаимодействие линий при фланговой атаки (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием

Октябрь	5	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; техники выполнения «заброса» мяча; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока – наигрывание стандартных положений (командные действия)	товарищеская игра
	6	быстрота, сила, выносливость, ловкость	совершенствование: передача толчком в парах в движении; техника выполнения броска; преследование соперника с целью отбора мяча; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики игры в нападении - наигрывание стандартных положений (командные действия)	контрольная игра
	7	координация, ловкость, гибкость	совершенствование: индийского дриблинга; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; навыка измерения силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач	совершенствование тактики игры в защите - подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	

	8	быстрота, сила ловкость, гибкость	<p>совершенствование: ведения без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; толчков и бросков мяча с ограничением времени на подготовительные движения; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны;</p> <p>финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр</p>	совершенствование тактики игры в нападении - создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	контрольная игра
Ноябрь	9	ловкость, гибкость, координация	<p>совершенствование: ведения с разворотом на 360° в движении; отбора мяча («укол»); преследование соперника с целью отбора мяча; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр</p>	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	10	офп, сфп, быстрота, сила	<p>совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; техники прямого (длинного) удара; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону;</p> <p>финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр</p>	совершенствование тактики защиты - зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	товарищеская игра

	11	быстрота, сила ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техники выполнения «заброса» мяча; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствова ние тактики нападения - быстрая атака флангом (групповые действия)	контрольна я игра
	12	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками (интенсивность)	совершенствова ние тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	13	координация, быстрота	совершенствование: передачи толчком; широкий дриблинг; заметающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; остановки прыгающего и летающего по воздуху мяча; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	совершенствова ние тактики игры в нападении - взаимодействие игроков при завершении атаки, выбор позиции для добивания мяча (групповые действия)	товарищес кая игра
Декабрь	14	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	совершенствование: индийского дриблинга; ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении		

15	ловкость, сила	совершенствование: ведения без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; техники прямого (длинного) удара; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в защите - противодействия розыгрышу стандартные положения (групповые действия)	игра в хоккее с заданием
16	быстрота, сила, гибкость	совершенствование: широкого дриблинга; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - быстрая атака флангом (командные действия)	товарищеская игра
17	ловкость, быстрота	совершенствование: отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; техники выполнения броска; заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; отбора остановкой хватом клюшки одной рукой; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики игры в нападении - взаимодействие линий при атаке по флангу (групповые, командные действия)	контрольная игра

Январь	18	быстрота, ловкость, гибкость	совершенствование: передачи мяча толчком в движении; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - спаренный отбор мяча, начало контратаки (групповые действия)	товарищеская игра
	19	быстрота, сила, выносливость	совершенствование: толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; приема мяча и ухода по кругу; удара ребром клюшки; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствование тактики игры полевого игрока - розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	
	20	быстрота, координация, гибкость	совершенствование: обыгрыша игрока; передачи мяча толчком, щелчком на месте в тройках; остановки в выпаде вправо, влево; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; остановки на месте и в движении; остановки в выпаде вправо, влево; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - отбор мяча в меньшинстве, подстраховка партнера (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием

	21	быстрота, сила, координация	совершенствование: индийского дриблинга; передачи мяча толчком, щелчком, в движении в тройках; техники выполнения «заброса» мяча; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча	совершенствование тактики игры в нападении - перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Февраль	22	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: передачи толчком в парах шагом; отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	23	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах 1х1 (отбор мяча), обыгрыш игрока за 15 сек (в зоне «23»); совершенствование: отбора мяча «уводом» с клюшки соперника; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	
	24	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками (интенсивность и выносливость)	совершенствование тактики игры в защите - спаренный отбор, начало контратаки по флангу (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием

	25	координация, ловкость, гибкость	совершенствование: отбора мяча «уводом» с клюшки соперника; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; ударов в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствова ние тактики игры полевого игрока - отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	26	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: широкого дриблинга; остановки прыгающего и летающего по воздуху мяча; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); передачи мяча заметающим ударом в движении на ворота; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий	совершенствова ние тактики защиты - комбинированна я защита (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Март	27	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад; совершенствование: заметаящего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техники прямого (длинного) удара; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствова ние тактики игры полевого игрока - перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

28	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), обыгрыш игрока за 15 сек (в зоне «23»); совершенствование: заметающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; остановки на месте и в движении, остановки в выпаде вправо, влево, остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча, остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики нападения - выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	товарищеская игра
29	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении; удара ребром клюшки; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики защиты - оттеснение игрока владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	игра в хоккей с заданием
30	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	совершенствование: передачи мяча заметающим ударом; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техники выполнения «заброса» мяча; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

Апрель	31	быстрота, координация, гибкость	совершенствование: отбора мяча «уводом» с клюшки соперника; остановки на месте и в движении, остановки в выпаде вправо, влево, остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики игры в нападении - исполнение стандартных положений (групповые действия)	контрольная игра
	32	быстрота, сила, выносливость	совершенствование: толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; приема мяча и уход влево; удара ребром клюшки; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; упражнения в парах на ворота (2 касания)	совершенствование тактики игры в защите - зонная защита (групповые действия)	товарищеская игра
	33	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; навыка измерения силы ударов по мячу; передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствование тактики игры полевого игрока - выполнение стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	34	ловкость, гибкость	совершенствование: ведения мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбора остановкой хватом клюшки одной рукой; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); удара ребром клюшки; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в нападении - отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра

	35	быстрота, сила, выносливость, координация	совершенствование: техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий; техники выполнения «заброса» мяча; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
Май	36	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; техники выполнения «заброса» мяча; остановки на месте и в движении, остановки в выпаде вправо, влево, остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча, остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики защиты - зонная защита (групповые действия)	товарищеская игра
	37	быстрота, сила, выносливость, координация	совершенствование: широкого дриблинга; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; упражнение в парах; «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад; преследование соперника с целью отбора мяча	совершенствование тактики игры полевого игрока - построение контратаки флангом (групповые и командные действия)	товарищеская игра

	38	быстрота, сила	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ударов в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	совершенствование тактики нападения - наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	
	39	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2 (отбор мяча), обыгрыш игрока за 15 сек (в зоне «23»); совершенствование: удара по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
	40	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками (анаэробная работа)		игра в хоккей с заданием
Июнь	41	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении	совершенствование тактики нападения - отработка стандартных положений (групповые и инд. действия)	контрольная игра

Июль	42	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; упражнение в парах со сменой мест (по квадрату, по кругу) с ограничением времени и площади выполнения	совершенствование тактики игры полевого игрока - наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	контрольная игра
	43	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: техники прямого (длинного) удара; ведения без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики защиты - взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	контрольная игра
	44	быстрота, сила, выносливость, ловкость	совершенствование: индийского дриблинга; заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; удара по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - построение атаки флангом, прострел, передача (групповые действия)	

45	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заметающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; ударов в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	совершенствование тактики нападения - наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	контрольная игра
46	быстрота, ловкость, гибкость	совершенствование: широкого дриблинга; отбора остановкой хватом клюшки одной рукой; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); техники прямого (длинного) удара; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; упражнение в парах; «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад	совершенствование тактики игры в защите - взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
47	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, с изменением направления движения, обыгрываем защитников и выходом из угла; совершенствование: отбора мяча («укол»); техники кистевого броска (в движении); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - быстрая атака флангом (групповые действия)	

	48	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; толчков и бросков мяча с ограничением времени на подготовительные движения; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр		игра в хоккей с заданием
Август	49	координация, быстрота	совершенствование: ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении; ударов по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач; упражнение в парах; «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад	совершенствование тактики нападения - атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	50	быстрота, сила, гибкость	совершенствование: индийского дриблинга, передачи мяча толчком, щелчком в движении в тройках (по ходу мяча); удара ребром клюшки; техники прямого (длинного) удара; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики защиты - противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	51	Восстановительные мероприятия			
	52				

**Примерное распределение программного материала по видам спортивной подготовки для этапа высшего спортивного мастерства**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Январь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3	ловкость, сила	совершенствование: ведения без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; техники прямого (длинного) удара; удара по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - зонная защита, начало контратаки (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием
	4	координация, ловкость, гибкость	совершенствование: отбора мяча «уводом» с клюшки соперника; удара по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении; удара в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствование тактики игры в нападении - взаимодействие линий при фланговой атаки (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием

Февраль	5	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: широкого дриблинга; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); передачи мяча заметающим ударом в движении на ворота; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики игры полевого игрока - наигрывание стандартных положений (командные действия)	игра в хоккей с заданием
	6	ловкость, гибкость	совершенствование: ведения мяча по диагонали, зигзаг, спиной; отбора остановкой хватом клюшки одной рукой, отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); удара ребром клюшки; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в нападении - наигрывание стандартных положений (командные действия)	товарищеская игра
	7	быстрота, сила, выносливость, координация	совершенствование: техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; техники выполнения «заброса» мяча; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в защите - подстраховка партнера, спаренный отбор (групповые действия)	товарищеская игра

	8	быстрота, ловкость, гибкость	совершенствование: передачи мяча толчком в движении; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в нападении - создание численного преимущества, стандартные положения (групповые действия)	товарищеская игра
Март	9	ловкость, быстрота	совершенствование: отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; техника выполнения броска; заметающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; отбора остановкой хватом клюшки одной рукой; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков в линии (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	10	быстрота, сила, выносливость	совершенствование: толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении приема мяча и уход по кругу; удара ребром клюшки; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствование тактики защиты - зонная защита, подстраховка партнера (групповые действия)	
	11	быстрота, сила, координация	совершенствование: индийского дриблинга, передачи мяча толчком, щелчком, в движении в тройках; техники выполнения «заброса» мяча; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча	совершенствование тактики нападения - быстрая атака флангом (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

	12	быстрота, сила, выносливость, координация	совершенствование: широкого дриблинга; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; упражнение в парах; «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад; преследование соперника с целью отбора мяча	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков при завершении атаки (групповые действия)	
	13	быстрота, сила	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ударов в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в нападении - взаимодействие игроков при завершении атаки, выбор позиции для добывания мяча (групповые действия)	
	14	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками (интенсивность)		игра в хоккей с заданием
Апрель	15	координация, быстрота	совершенствование: передачи толчком; широкий дриблинг; заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления	совершенствование тактики игры в защите - противодействия розыгрышу стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра

	16	офп, сфп, быстрота, сила, ловкость	совершенствование: индийского дриблинга; ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении	совершенствование тактики игры полевого игрока - быстрая атака флангом (командные действия)	
	17	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах 1x1 (отбор мяча); обыгрыш игрока за 15 сек (в зоне «23»); совершенствование: отбора мяча «уводом» с клюшки соперника; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении	совершенствование тактики игры в нападении - взаимодействие линий при атаке по флангу (групповые и командные действия)	
Май	18	быстрота, координация, гибкость	совершенствование: отбора мяча «уводом» с клюшки соперника; остановки на месте и в движении, остановки в выпаде вправо, влево, остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча	совершенствование тактики защиты - спаренный отбор мяча, начало контратаки (групповые действия)	контрольная игра
	19	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении; удара ребром клюшки; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики игры полевого игрока - розыгрыш стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

20	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	<p>совершенствование: передачи мяча заметающим ударом; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону; техники выполнения «заброса» мяча;</p> <p>остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр</p>	совершенствование тактики защиты - отбор мяча в меньшинстве, подстраховка партнера (групповые и инд. действия)	игра в хоккее с заданием
21	быстрота, ловкость, гибкость	<p>совершенствование: широкого дриблинга; отбора остановкой хватом клюшки одной рукой, отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); техники прямого (длинного) удара, финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр;</p> <p>упражнение в парах; «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад</p>	совершенствование тактики игры в нападении - перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	игра в хоккее с заданием

Июнь	22	быстрота, ловкость, гибкость	упражнения в парах на ворота, с изменением направления движения, обыгрываем защитников и выходом из угла; совершенствование: отбора мяча («укол»); техники кистевого броска (в движении), финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	
	23	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону; толчков и бросков мяча с ограничением времени на подготовительные движения; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	24	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении; техники выполнения «заброса» мяча; удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в защите - спаренный отбор, начало контратаки по флангу (групповые и инд. действия)	товарищеская игра

	25	быстрота, сила, гибкость	совершенствование: индийского дриблинга, передачи мяча толчком, щелчком в движении в тройках (по ходу мяча); удара ребром клюшки; техники прямого (длинного) удара; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики игры полевого игрока - отработка стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	26	быстрота, сила, выносливость, ловкость	совершенствование: передачи толчком в парах в движении; техника выполнения броска; преследования соперника с целью отбора мяча; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - комбинированная защита (групповые действия)	контрольная игра
Июль	27	координация, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствование тактики игры полевого игрока - перевод атаки с фланга на фланг (групповые действия)	

Август	28	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении	совершенствование тактики нападения - выбор позиции для отрыва от опекуна (инд. действия)	контрольная игра
	29	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - оттеснение игрока владеющего мячом, выбор позиции (инд. действия)	контрольная игра
	30	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками (интенсивность и выносливость)	совершенствование тактики игры полевого игрока - взаимодействие игроков в линии (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	31	координация, быстрота	совершенствование: ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении; удара по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач	совершенствование тактики игры в нападении - исполнение стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

32	ловкость, гибкость, координация	совершенствование: ведения с разворотом на 360° в движении; отбора мяча («укол»); преследования соперника с целью отбора мяча; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в защите - зонная защита (групповые действия)	товарищеская игра
33	офп, сфп, быстрота, сила	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; техники прямого (длинного) удара; обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - выполнение стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
34	быстрота, сила, выносливость, гибкость	упражнение в парах, «восьмерка» в движении на ворота, в одно касание с выходом на вратаря и скидкой назад; совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техники прямого (длинного) удара; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры в нападении - отработка стандартных положений (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

	35	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 1х2 (отбор мяча), обыгрыш игрока за 15 сек (в зоне «23»); совершенствование: заметающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; остановки на месте и в движении, остановки в выпаде вправо, влево, остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - зонная защита, выход из своей зоны (групповые и инд. действия)	товарищеская игра
Сентябрь	36	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; толчков и бросков мяча с ограничением времени на подготовительные движения; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - зонная защита (групповые действия)	игра в хоккей с заданием

37	быстрота, сила ловкость, гибкость	<p>совершенствование: ведения без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения; толчков и бросков мяча с ограничением времени на подготовительные движения; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны;</p> <p>финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр</p>	совершенствование тактики игры полевого игрока - построение контратаки флангом (групповые и командные действия)	контрольная игра
38	быстрота, сила, выносливость, ловкость	<p>совершенствование: индийского дриблинга, заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны, ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач, финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр</p>	совершенствование тактики нападения - наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	
39	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	<p>совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; ударов в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления</p>	совершенствование тактики игры полевого игрока - наигрывание стандартных положений (групповые и инд. действия)	контрольная игра

Октябрь	40	быстрота, сила, гибкость	совершенствование: широкого дриблинга; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр		товарищеская игра
	41	сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: техники прямого (длинного) удара; ведения без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения; остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны	совершенствование тактики нападения - отработка стандартных положений (групповые и инд. действия)	контрольная игра
	42	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	упражнение в парах 2х2 (отбор мяча), обыгрыш игрока за 15 сек (в зоне «23»), совершенствование: удара по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении, обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики игры полевого игрока - наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	товарищеская игра

	43	ловкость, гибкость, сила, выносливость	совершенствование: ведения с преодолением препятствий; ведения с разворотом на 360° в движении; отбора мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку); финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
Ноябрь	44	офп, сфп, быстрота, сила, выносливость, ловкость	круговая тренировка с клюшками (анаэробная работа)	совершенствование тактики игры полевого игрока - построение атаки флангом, прострел, передача (групповые действия)	игра в хоккей с заданием
	45	быстрота, координация, гибкость	совершенствование: обыгрыша игрока; передачи мяча толчком, щелчком на месте в тройках; остановки в выпаде вправо, влево; остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча; остановки на месте и в движении; остановки в выпаде вправо, влево; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики нападения - наигрывание стандартных положений (групповые и командные действия)	игра в хоккей с заданием

46	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; техники выполнения «заброса» мяча; техники кистевого броска с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости выполнения подготовительных действий	совершенствование тактики игры в защите - взаимодействие игроков при комбинированной защите (групповые действия)	контрольная игра
47	быстрота, сила, выносливость	совершенствование: толчка с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении; прием мяча и уход влево; удара ребром клюшки; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр; упражнения в парах на ворота (2 касания)	совершенствование тактики игры полевого игрока - быстрая атака флангом (групповые действия)	товарищеская игра
48	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: заматающего удара с «удобной» и «неудобной» стороны; техники выполнения «заброса» мяча; остановки на месте и в движении, остановки в выпаде вправо, влево, остановки прыгающего и летящего по воздуху мяча, остановки с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр		товарищеская игра

Декабрь	49	быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость	совершенствование: передачи толчком в парах шагом; отбора мяча с «удобной» и «неудобной» стороны; ведения с преодолением препятствий; ведения подкидками одной рукой; ведения с разворотом на 360° в движении; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики нападения - атака флангом, прострел, передача (групповые и инд. действия)	игра в хоккей с заданием
	50	быстрота, сила, ловкость, гибкость	совершенствование: обманных движений (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону; навыка измерения силы ударов по мячу, передачи мяча по различной траектории, точности длинных передач; финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр	совершенствование тактики защиты - противодействия при розыгрыше стандартных положений (групповые действия)	товарищеская игра
	51 52	Восстановительные мероприятия			

Примечание к таблицам 31,32

К базовым (специальным) техническим упражнениям относятся:

- Передача мяча (толчком, щелчком)
- Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по «восьмерке», с остановками и ускорениями
- Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360° в движении
- Ведение без зрительного контроля с изменением скорости и направления движения
- Остановка мяча
- Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны на месте и в движении
- Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения
- Техника выполнения «заброса» мяча
- Удар ребром клюшки

- Отработка силы ударов по мячу, передача мяча по различной траектории, точность длинных передач
- Удары в затрудненных условиях и в условиях активного сопротивления
- Отработка техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий
- Техника прямого (длинного) удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу на месте и в движении
- Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча
- Остановка с разворотом («убирая мяч под себя») с «удобной» и «неудобной» стороны
- Преследование соперника с целью отбора мяча. Отбор мяча в высокой и низкой посадке («положив» клюшку). Отбор мяча «уводом» с клюшки соперника
- Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны
- Широкий дриблинг
- Заметающий удар с «удобной» и «неудобной» стороны
- Техника выполнения броска
- Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону
- Индийский дриблинг
- Отбор остановкой хватом клюшки одной рукой
- Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на отработку «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр

ОФП:

- Бег по прямой, бег по диагонали, ускорения, челночный бег
- Прыжки, прыжки с подносом ног к груди, прыжки через препятствия
- Выпады
- Круговая тренировка по станциям
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Махи ногами и руками с большой амплитудой движения
- Наклоны
- Эстафеты
- Подвижные игры

Программный материал также включает виды подготовки:

- психологическая подготовка – соблюдение режима дня, личная гигиена, питание спортсмена, ведение дневника самоконтроля, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств; мотивация в тренировках и соревнованиях; регуляция взаимоотношений в команде; подготовка к конкретным соревнованиям, матчам.

- теоретическая подготовка – хоккей на траве в России и за рубежом (основные этапы развития хоккея на траве в России и за рубежом; лучшие отечественные и зарубежные команды, тренеры, игроки); опорно-двигательный аппарат и движения; физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; питание спортсмена; общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; система спортивных соревнований; комплексный контроль в подготовке хоккеистов; планирование тренировки; взаимосвязь возраста и спортивной классификации; техника по игровым функциям.

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

Восстановительные мероприятия могут включать – влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ, контрастный душ, сауна, бассейн, витаминные и кислородные коктейли, выезды для активного отдыха на природу, лесопарковые зоны, подвижные игры на открытом воздухе, выходы на экскурсию в музей или театр, летние спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием и т.д.

**Таблица 33**

**Перечень осваиваемых и совершенствуемых навыков и технических элементов, составляющих основу технической подготовленности на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

<b>Категория</b>	<b>Наименование навыка, технического элемента</b>
<b>Техника игры полевых игроков</b>	
<b>Техника передвижения:</b>	
Базовые технические навыки	Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях
Базовые технические навыки	Бег на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед
Базовые технические навыки	Бег с изменением направления и преодолением препятствий
Базовые технические навыки	Челночный бег без мяча и с ведением мяча
Базовые технические навыки	Стартовые рывки без владения и с ведением мяча из различных исходных положений, после выполнения различных упражнений
<b>Техника владения клюшкой и мячом:</b>	
Базовые технические навыки в нападении. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, владения, финтов	С учетом игрового амплуа
Базовые технические навыки в нападении. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, владения, финтов	С учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации
Базовые технические навыки в нападении. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, владения, финтов	В условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности
Базовые технические навыки	В состоянии утомления

в нападении. Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов	
Базовые технические навыки в нападении.	Совершенствование умений изменять направления, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки.
Базовые технические навыки в нападении.	Умение выполнять целенаправленные броски и удары по воротам с любой точки круга удара
Базовые технические навыки в нападении.	Совершенствование умения сокращать подготовительную фазу при выполнении технических приемов, умения выполнять приемы скрытно и неожиданно
Базовые технические навыки в защите.	Совершенствование различных способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий
Базовые технические навыки в защите.	Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях
Базовые технические навыки в защите.	Выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие погодные условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра)
<b>Техника игры вратаря</b>	
Базовые технические навыки. Перемещения	Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций
Базовые технические навыки. Перемещения	Совершенствование техники перемещения в створе ворот и в круге удара
Базовые технические навыки. Перемещения	Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений
Базовые технические навыки. Перемещения	Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих
Базовые технические навыки	Совершенствование техники финтов

### 3.6.4. Подготовка вратаря в хоккее на траве

*Техника игры вратаря* – это совокупность специальных приемов, используемых им в игре. Технические приемы или их сочетания должны быть направлены на достижение рациональных, эффективных и надежных движений и действий в игре. Достижение высоких спортивных результатов в значительной степени определяется тем, насколько многообразен технический арсенал вратаря, и как он реализует свои технические возможности в сложных и напряженных условиях игры.

В *тактике игры вратаря* различают действия в защите, являющиеся основной задачей вратаря и составляющие большую часть его игровых действий, и действия в

нападении, заключающиеся, главным образом, в организации нападения, выборе способа и направления начала атакующих действий команды.

Техника игры вратаря во многом определяется правилами игры в хоккей на траве: игрокам этого амплуа разрешается в пределах круга удара использовать клюшку, защитное снаряжение, любую часть тела для того, чтобы остановить, отбить мяч или перевести его в любом направлении, в т.ч. за линию ворот. С силой выбивать мяч вратари имеют право только ногами. Умышленно с силой выбивать мяч рукой на дальнейшее расстояние им запрещается. Нельзя вратарям также ловить мяч и ложиться на мяч, прижимая его к земле. Находясь за пределами круга удара, вратарь может играть в мяч только клюшкой.

Но, несмотря на все ограничения, вратарь имеет достаточно возможностей для отражения бросков и ударов. Успешность и надежность его действий зависят от того, насколько правильным будет избранный способ контригры и насколько быстро и точно он будет исполнен. Поэтому важное место в тактике игры вратаря занимает оценка игровой ситуации и выбор оптимального способа отражения мяча. Выполнение каждого из приемов игры имеет свои особенности в зависимости от высоты полета мяча от вратаря, сложности игровой ситуации.

Таблица 34

**Техническая и тактическая подготовка для всех этапов.  
Техника и тактика игры вратаря.**

№	Приемы техники и тактики игры вратаря в хоккее на траве	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ		Этап ВСМ
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1
<b>Основная стойка вратаря</b>												
1	Обучение основной стойке, Y стойка, X стойка	+	+	+								
2	Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения (например, выпад влево — основная стойка)	+	+	+								
3	Обучение передвижению в воротах в основной стойке	+	+	+								
4	Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий				+	+	+	+	+	+	+	+
5	Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений								+	+	+	+
6	Совершенствование техники принятия основной стойки и перемещения в ней					+	+	+	+	+	+	+
<b>Выбор позиции</b>												
7	Выбор позиции при дальних ударах по воротам	+	+	+								
8	Выбор позиции при атаках с разного	+	+	+								

	расстояния												
<b>Приемы техники перемещения вратаря</b>													
9	Основные способы перемещения вратаря – ходьба, бег (обычный и «скользящим» шагом, в т.ч. спиной вперед), приставной шаг, прыжки		+	+									
10	Техника перемещений на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами без отрыва от земли (короткими и длинными)				+	+							
11	Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, обычным и приставным шагом, лицом и спиной вперед, боком						+	+	+	+	+	+	+
<b>Защитная техника игры ногами</b>													
12	Остановка мяча			+	+	+	+	+					
13	Отбивание (отражение) мяча	+	+	+	+	+							
14	Отбивание (прямое) внутренней стороной стопы	+	+	+									
15	«Скрестное» отбивание мяча						+	+	+				
16	Отбивание мяча в выпаде		+	+	+	+							
17	Отбивание мяча в шпагате						+	+	+				
18	Отбивание и остановка двумя ногами (сомкнутыми щитками)	+	+	+									
19	Отбивание мяча щитком				+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Выбивание внутренней стороной стопы	+	+	+	+								
21	Выбивание передней частью (носком) стопы		+	+	+	+							
<b>Отражение (отбивание) летящих мячей</b>													
22	Отражение низколетящих мячей:												
-	в зоне от земли до верхнего края щитков - с помощью бахил, щитков, либо клюшкой или рукой в падении	+	+	+									
-	в зоне от верхнего края щитков вратаря до перекладины – зона игры перчатками и клюшкой	+	+	+									
-	техника отражения низколетящих мячей щитком с опусканием на одно колено						+	+	+				
-	совершенствование техники отражения (отбивания) низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы							+	+	+	+	+	+
23	Отбивание мяча с переводом влево, вправо				+	+	+						
24	Отбивание летящего мяча в прыжке с переводом вправо, влево				+	+	+						
25	Совершенствование техники остановки летящего мяча рукой						+	+	+	+	+	+	+
<b>26. Игра вратаря в скольжении и в</b>													

<b>падении</b>												
-	«Блокирование» удара по воротам в скольжении				+	+	+	+	+			
-	Отбор мяча в скольжении				+	+	+	+	+			
-	Выбивание мяча в падении			+	+	+						
27	Быстрое вставание и принятие основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении						+	+	+	+	+	+
<b>28</b>	<b>Отбивание мяча в падении</b>			+	+	+	+	+	+			
29	«Двойной блок» - отбивание мяча щитками в скольжении						+	+	+	+	+	+
<b>30</b>	<b>Обманные движения (финты) вратаря</b>				+	+	+	+	+			
31	Совершенствование выполнения обманных движений (финтов)									+	+	+
32	Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений									+	+	+
33	Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих									+	+	+

### Примерные упражнения для технико-тактической подготовки вратаря.

Ниже приведены примерные упражнения для изучения и совершенствования основных технико-тактических приемов, используемых в игре вратаря. Темп выполнения упражнений, паузы отдыха и количество повторов каждого упражнения подбираются каждым тренером в соответствии с индивидуальными возможностями и уровнем подготовленности тех вратарей, с которыми они работают.

#### *Перемещения вратаря:*

- перемещения вправо-влево по воображаемому полукругу, вперед-назад по линии между мячом и серединой ворот;
- перемещения в створе ворот по дуге и выходе из створа ворот в середину круга – быстрое возвращение на линию ворот, в центр ворот;
- оценка правильности занятой позиции;
- перемещения вратаря по траекториям, размеченным стойкам-конусам с применением быстрых коротких шагов, при движении вправо-влево – приставные шаги.

#### *Владение клюшкой:*

- жонглирование мячом на месте и в движении;
- жонглирование в парах;
- жонглирование с одновременным выполнением различных движений (приседания, выпады, прыжки и т.п.);
- жонглирование «ребром» клюшки;
- обводка стоек одной рукой;
- перед вратарем 10 мячей, он должен как можно быстрее отбить их клюшкой, каждый раз возвращаясь в основную стойку;
- на ограниченной площади – единоборство двух вратарей: каждый держит клюшку в одной руке, стараясь как можно дольше владеть мячом;
- передача мяча между двумя вратарями (расстояние 10-20 м);
- участие вратаря в различных игровых упражнениях, действуя своей клюшкой.

#### *Защитная техника игры ногами:*

- отбивание в выпаде без мяча;
- отбивание в выпаде с неподвижным мячом (имитационные упражнения);
- отбивание в выпаде с катящимся мячом;
- совершенствование отбивания в выпаде за счет увеличения и чередования силы ударов, направления ударов;
- отбивание в шпагате или в падении (играя клюшкой или рукой) без мяча;
- отбивание в шпагате с мячом;
- отбивание мяча в шпагате и быстрое вставание;
- отбивание мяча в шпагате, быстрое вставание и отражение повторной атаки;
- отбивание мяча, посланного тренером;
- жонглирование ногами теннисным мячом, футбольным, гандбольным мячом и т.д., меняя их вес и размеры;
- нанесение ударов по неподвижному мячу: с места, после небольшого замаха (уделяя внимание точности выбивания);
- выбивание с одного шага к мячу;
- нанесение ударов по катящемуся встречному мячу;
- выбивание катящегося встречного мяча в движении;
- совершенствование техники выбивания внутренней стороной стопы за счет увеличения скорости полета мяча к вратарю, частоты выбиваний, направления мяча не точно на вратаря, а в сторону;
- моделирование ситуаций с разными сочетаниями способов остановки или отбивания и выбивания мяча ногами;
- выбивание мяча с нанесения ударов по неподвижному мячу (обеими ногами);
- выбивание с одного шага к мячу;
- выбивание катящегося встречного мяча;
- выбивание катящегося встречного мяча в движении;
- выбивание мяча с разных точек в круге удара (умение стартовать);
- выбивание уходящего от вратаря мяча.

#### *Отбивание летящих мячей:*

- отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией;
- отражение удара или броска в прыжке от одной стойки ворот к другой, отбивая мяч перчаткой (слева) или перчаткой и/или клюшкой (справа);
- отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

#### *Технические приемы и их сочетания при остановке и отбивании мяча:*

- остановка мяча левой перчаткой и выбивание его ногой в сторону боковой линии;
- остановка мяча левой перчаткой и выбивание его клюшкой в сторону боковой линии;
- отбивание мяча левой перчаткой с направлением отскока влево;
- отбивание мяча левой перчаткой с направлением отскока вправо;
- отбивание мяча левой перчаткой с переводом отскока вверх через перекладину;
- отбивание мяча клюшкой/правой перчаткой с направлением отскока в сторону боковой линии;
- отбивание мяча клюшкой/правой перчаткой с направлением отскока за линию ворот;
- отбивание мяча клюшкой/правой перчаткой с переводом отскока через перекладину.

#### *Игра вратаря в падении и скольжении:*

- отбор мяча в скольжении справа;
- отбор мяча в скольжении слева;
- отбивание мяча в падении вправо, влево;
- отражение летящего низом мяча в падении с использованием теннисных мячей;
- перехват мяча в падении ногами или клюшкой;
- перехват передачи назад после ведения мяча нападающим вдоль линии ворот;
- перехват передачи через круг удара;

- перехват мяча после потери.

*Игровые действия вратаря:*

- игра вратаря в ситуации «1 против 1»;
- игра вратаря при уходе нападающего влево;
- игра вратаря при уходе нападающего вправо;
- игра «2 против вратаря» при потере мяча игроками в атаке и быстрой контратаки соперника;
- противодействие подправлению мяча с разных точек в круге удара;
- отражение штрафного броска (пенальти).

*Противодействие игре на добивание:*

- выход вратаря вперед для противодействия добиванию в стойке (сомкнутыми щитками);
- выход вратаря вперед для противодействия добиванию в скольжении в мяч (для «накрывания удара»);
- отработка отбивания мячей с близкого расстояния после атаки ворот броском низом или верхом, щелчком, сильным или «мягким» ударом и т.д.

*Игра вратаря на штрафном угле:*

- отбивание мяча из стойки: с переводом мяча через перекладину, в броске влево, в падении вправо, в прыжке-броске вправо;
- отражение мяча лежачим: из основной стойки или из стойки-полуприсяда.

*Взаимодействие вратаря с партнерами по обороне:*

- согласованность действий вратаря и защитников при розыгрыше стандартных положений вблизи круга удара;
- согласованность действий вратаря и защитников при розыгрыше штрафных угловых ударов;
- взаимодействие вратаря и защитника при противодействии атаке вдоль задней линии.
- атака против защиты;
- развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов.

*Общая физическая подготовка*, обеспечивающая полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность спортсменов, имеет особое значение для подготовки вратаря на начальных этапах многолетней тренировки. В процессе общей физической подготовки происходит воспитание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных навыков, повышение спортивной работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов.

В качестве средств общей физической подготовки используют преимущественно отдаленные по структуре движений упражнения из других видов спорта. Для ОФП вратарей можно широко использовать общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах, с предметами, разнообразные прыжки, бег (в т.ч. с препятствиями), акробатические упражнения, а также (на более поздних этапах подготовки) – упражнения с отягощениями.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она является обязательной составной частью тренировки вратаря на всех этапах и во все периоды подготовки.

*Специальная физическая подготовка* способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности технико-тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Для решения задач СФП применяются специальные подготовительные упражнения с характерным для основных движений напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры. Разрабатываются эти упражнения с таким

расчетом, чтобы избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, усиливать воздействие по сравнению с соревновательными упражнениями.

Основная характеристика используемых для СФП упражнений:

- интенсивность – максимальная и субмаксимальная;
- продолжительность – различная, с переменным характером деятельности;
- сложность – комплексный характер проявления двигательных качеств и различных факторов в скоростно-силовом режиме и в единстве с техникой, тактикой и психическими качествами;
- энергообеспечение – смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

Для специальной физической подготовки подбираются средства, соответствующие по своей структуре основным двигательным навыкам вратаря. Ее осуществляют с помощью сопряженного метода и специальных упражнений, одновременно воздействующих на развитие специальных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения, связанные со скоростью передвижения вратаря в воротах и в круге удара, с отбиванием и остановкой мяча в выпаде, в падении, в прыжке и др.

Граница между общей и специальной физической подготовкой достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, чем от используемого упражнения.

Следует добиваться комплексного развития всех физических качеств. Важно правильно спланировать распределение средств по периодам и циклам тренировочного процесса, предусмотрев последовательность и сочетание в развитии качеств как внутри цикла, так и одного тренировочного занятия. В начале комплексного занятия лучше работать над развитием быстроты в сочетании с ловкостью; после этого можно совершенствовать силу и выносливость. При обратном порядке эффект последствия будет мешать эффективному развитию качеств.

*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.

Таким образом, основным показателем в конце каждого тренировочного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности занимающихся.

### **3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

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 тренировочный процесс;
- широкое использование соревновательного метода;
- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

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.

### **Тренировочный этап**

В процессе психологической подготовки, начиная с тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в 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 требуется большой такт в общении с подростком. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен индивидуальный подход к каждому занимаемому.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер должен объяснить причину такого явления, поддержать веру спортсмена 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 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 спортсменов.

### **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 спортсменов 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.

### **3.8. Восстановительные средства и мероприятия**

Рост спортивных достижений в хоккее на траве, как и в большинстве видов спорта, закономерно связан с постепенным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются значительным утомлением, ухудшением функционального состояния организма, заболеваниями, травмами опорно-двигательного аппарата и временным снижением спортивной работоспособности. Поэтому восстановление нормального функционирования организма и его работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок является неотъемлемой частью процесса подготовки, не менее важной, чем рациональный режим нагрузок. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий является составной частью тренировочного процесса, носит системный и комплексный характер и включает в себя педагогические, медико-биологические и психологические средства, использование которых определяется срочным эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, состоянием здоровья спортсмена, Уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными или малоэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение каждого отдельного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах годового цикла.

*Под рациональным построением тренировочного занятия подразумевается:*

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления;
- индивидуальный подбор заключительной части занятия, что влияет на эффективность после рабочего восстановления;
- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде) неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости.

*Рациональное построение тренировочного цикла предусматривает:*

- строгое соответствие функциональным возможностям;
- необходимое сочетание общих и специальных средств;
- волнообразность и вариативность нагрузки;
- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных восстановительных циклов.

На динамику восстановительных процессов оказывают влияние:

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и т.п.).

*Медико-биологические средства* приобретают особо важное значение при двух-трехразовых занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или значительными объемами тренировочной работы. Они назначаются врачом и используются под его наблюдением.

*Медико-биологические средства включают в себя:*

- рациональное питание с дополнительным введением витаминов в зимне-весенний период и в период напряженных тренировок;
- физические факторы.

Питание является одним из основных факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмен претерпевает значительные изменения. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать региональные особенности питания, потребности с учетом пола, возраста и размеров тела, индивидуальные особенности пищеварения, способности к накоплению жира, метаболические превращения пищевых веществ и ежедневный уровень энергозатрат.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

*Психологические средства* направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований, что создает необходимый фон для восстановления функций физиологических систем и работоспособности. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем своих воспитанников. Хорошо организованный досуг оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

*Нервно-психическое восстановление* осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.п. Должна быть

исключена перегрузка психики спортсмена постоянными напоминаниями о характере предстоящих соревнований, их значении, необходимости победы и т.д. Как правило, такое психологическое давление ничего, кроме вреда, не приносит.

Для рационального применения психологических средств в восстановительном периоде (и в тренировочном процессе в целом) целесообразно составление индивидуальных «психологических» карт, учитывающих индивидуальную психическую реакцию как на отдельные воздействия, так и на их комплексные мероприятия.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности, при этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость спортсменов.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, которая может оцениваться как на основе субъективных ощущений спортсменов, так и объективных показателей (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

При отборе средств восстановления весьма важно предусмотреть рациональное сочетание средств общего и локального воздействия. Целесообразно применять не отдельные средства восстановления, а комплексное воздействие на организм спортсмена. Тренеру необходимо помнить, что весь комплекс средств восстановления (особенно медико-биологические средства) целесообразно использовать лишь при снижении работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Тренировочные группы.** С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет

кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

**Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов ССМ и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

### **3.9. Антидопинговые мероприятия**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

#### ***Спортсмен обязан знать нормативные документы:***

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет самоцелью, а не лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведется в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**Таблица 35**

*Примерный план антидопинговых мероприятий*

Содержание мероприятий	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком и проводятся перед каждым соревнованием
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

**Таблица 36**

Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий

№	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещенные субстанции	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых	2	1	1

	правил			
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

### Рекомендуемое содержание тем

*Тема 1. Что такое допинг?* Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр-плей».

*Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга.* Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

*Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.* Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг, как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

*Тема 4. Запрещенные субстанции.* Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

*Тема 5. Запрещенные методы.* Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

*Тема 6. Последствия допинга для здоровья.* Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

*Тема 7. Допинг и спортивная медицина.* Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

*Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга.* Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

*Тема 9. Допинг и зависимое поведение.* Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

*Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.* Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

*Тема 11. Организация антидопинговой работы.* Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

*Тема 12. Процедура допинг-контроля.* Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

*Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил.* Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

*Тема 14. Профилактика допинга.* Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

*Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности.* Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

*Методические рекомендации к организации и проведению занятий*

Занятия могут проводиться либо в стандартных аудиториях, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

### 3.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать на тренировочном этапе с 1-ого года обучения. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

*На первом году обучения (Т-1)* занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

*На втором году обучения (Т-2)* необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

*На третьем году обучения (Т-3)* занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

*На четвертом – пятом году обучения (Т-4/Т-5)* занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике занимающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, полевого судьи, резервного судьи.

*Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.* Занимающиеся групп ССМ и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и ТГ. Они 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. Занимающиеся в группах ССМ и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и краевых соревнованиях, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

#### **Примерный теоретический и практический материал для освоения спортсменами в период, начиная с тренировочного этапа подготовки первого года обучения, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства**

*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.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «хоккей на траве»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**9—11 лет.** Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**12-15 лет.** Самым важным фактом является половое созревание – появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки, поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**16-18 лет.** К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях любого уровня.

Таблица 37

Критерии	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Крепкое здоровье	X	X	X	X	X	X
Наличие стойкого интереса к занятиям	X	X	X	X	X	X
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей	X	X	X			
Владение основными приемами игры		X	X	X	X	X
Владение тактическими действиями		X	X	X	X	X
Позитивная динамика физической подготовленности		X	X	X	X	X
Позитивная динамика технического мастерства			X	X	X	X
Позитивная динамика тактического мастерства			X	X	X	X
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа			X	X	X	X
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности			X	X	X	X
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне				X	X	X
Наличие судейских и инструкторских умений				X	X	X

Таблица 38

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

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

- 3 – значительное влияние
- 2 – среднее влияние
- 1 – незначительное влияние

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта хоккей на траве;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей на траве.

##### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей на траве;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

##### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Для допуска спортсмена к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Контроль общей и специальной физической подготовки проводится на основе:

- комплекса тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативов по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Их состав изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Критерием оценки эффективности подготовки юных хоккеистов служат нормативные требования. По окончании каждого соревновательного года в пределах каждого этапа нормативы устанавливаются такие, чтобы по их выполнению можно было судить о возможностях каждого спортсмена освоить программный материал последующего этапа. Результаты контрольных нормативов и выполнение хоккеистами спортивных разрядов составляют основу оценки качества работы тренеров спортивной школы.

**Таблица 39**

**Требования к опыту, знаниям, умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки**

<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>1. Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности</b>	
Контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культуры и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание
<b>2. Выступление на спортивных соревнованиях</b>	
Совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера, обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания	Основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта
<b>3. Требования по спортивной подготовке</b>	
Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов	

**Таблица 40**

**Требования к опыту, знаниям, умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации**

<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>1. Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности</b>	
Контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера, вести дневник самоконтроля на основе объективных и	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культуры и спортом в

субъективных показателей самоконтроля	соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание
<b>2. Выступление на спортивных соревнованиях</b>	
Совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера, обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания	Основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта, Положение или Регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
<b>3. Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальным планам подготовки</b>	
Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной тренером двигательной задачи, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методикой групповой спортивной тренировки	Правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
<b>4. Требования по спортивной подготовке</b>	
Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП. Выполнение первого спортивного разряда	

**Требования к опыту, знаниям, умениям хоккеистов, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Умения	Знания
1. Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности	
Контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культуры и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание
2. Выступление на спортивных соревнованиях	
Совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера, обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания	Основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта, Положение или Регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК
3. Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальным планам подготовки	
Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной тренером двигательной задачи, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами	Правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК

<p>выполнения подвижной спортивной игры или методикой групповой спортивной тренировки</p>	
<p>4. Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды и выступление</p>	
<p>Контролировать и анализировать физическое и психическое состояние в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям, повышать собственную технико-тактическую подготовленность на основе изучения выступлений хоккеистов высокого международного класса, использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами спортивной сборной команды при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с методиками групповой тренировки спортивной сборной команды, соблюдать рекомендации тренера спортивной сборной команды, специалистов спортивной сборной команды по поддержанию труда и отдыха, выполнять программу восстановительных мероприятий, поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям</p>	<p>Спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды, методика подготовки высококвалифицированных спортсменов, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тесты)</p>
<p>5. Требования по спортивной подготовке</p>	
<p>Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП. Получение звания КМС, МС</p>	

#### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Выделяют пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов.

4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного – трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки. Выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – один раз в год и дополнительные медицинские осмотры перед выступлением

на официальных соревнованиях. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле за уровнем подготовленности спортсменов оценивают:

- *уровень развития физических (двигательных) качеств* – силы, гибкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Основной способ оценки уровня физической подготовленности – использование контрольных упражнений (тестов). Они должны быть технически очень простые – только тогда результат в этих упражнениях будет характеризовать уровень развития двигательных качеств спортсмена;
- *уровень технической подготовленности* – оценивается по показателям объема, разносторонности и эффективности техники, зарегистрированным непосредственно в играх. Однако этой информации недостаточно, если речь идет о молодых хоккеистах. Поэтому для того, чтобы оценить, насколько освоена игроками техника основных игровых приемов и действий и насколько она устойчива к воздействию различных сбивающих факторов, используют специальные тесты: ведение с обводкой стоек и ударам по воротам, обводка стоек с передачами мяча, точность и дальность броска мяча, время и точность ударов по воротам;
- *уровень тактической подготовленности* – контроль за тактической подготовленностью проводится с помощью педагогических наблюдений и экспертных оценок, выставляемым хоккеистам в процессе выполнения игровых упражнений, тренировочных и соревновательных матчей;
- *уровень теоретической подготовленности* – оценивается при собеседованиях по заданным темам, входящим в годовой план тренировок в соответствии с этапом многолетней подготовки занимающихся;
- *уровень психологической подготовки* – для этого проводят оценку личностных и морально-волевых качеств, стабильность выступления на соревнованиях, объем и сосредоточенность внимания, способность к восприятию и быстрой переработке информации, возможности сенсомоторных реакций, пространственно-временной ориентировки, принятия решения в условиях дефицита времени и др.

### **Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП для групп начальной подготовки**

#### **1. Бег 30 м с места.**

Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.

#### **2. Челночный бег 10x5 м.**

На площадке на расстоянии 5 м одна от другой чертятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5 м 10 раз. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 10-го отрезка.

#### **3. Прыжок в длину с места.**

Прыжок толчком двух ног. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

#### **4. Вис на согнутых руках.**

Спортсмен выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Оценивается время от начала выполнения упражнения до начала разгибания рук спортсменом.

## **Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП для тренировочных групп спортивной подготовки**

### **1. Бег 30 м с места.**

Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.

### **2. Челночный бег 10x5 м.**

На площадке на расстоянии 5 м одна от другой чертятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5 м 10 раз. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 10-го отрезка.

### **3. Прыжок в длину с места.**

Прыжок толчком двух ног. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

### **4. Вис на согнутых руках.**

Спортсмен выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Оценивается время от начала выполнения упражнения до начала разгибания рук спортсменом.

### **5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера.

### **6. Бег 1500 м.**

Аэробные возможности хоккеистов оцениваются по результату в беге на 1500 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

## **Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### **1. Бег 30 м с места.**

Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятым правилам.

### **2. Челночный бег 180 м (рис. 1).**

На площадке проводят 3 линии на расстоянии 15 м одна от другой. Спортсмен начинает бег от первой линии касается ногой второй линии, возвращается назад, касается ногой стартовой линии, разворачивается, бежит до третьей линии, возвращается назад к первой линии и в такой же последовательности повторяет еще раз без перерыва. Результат оценивается по времени выполнения упражнения.

### **3. Пятерной прыжок.**

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняются три прыжка с приземлением на маховую ногу (со сменой ног), пятый прыжок совершается толчком одной ноги с последующим приземлением на обе ноги.

### **4. Вис на согнутых руках.**

Спортсмен выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Оценивается время от начала выполнения упражнения до начала разгибания рук спортсменом.

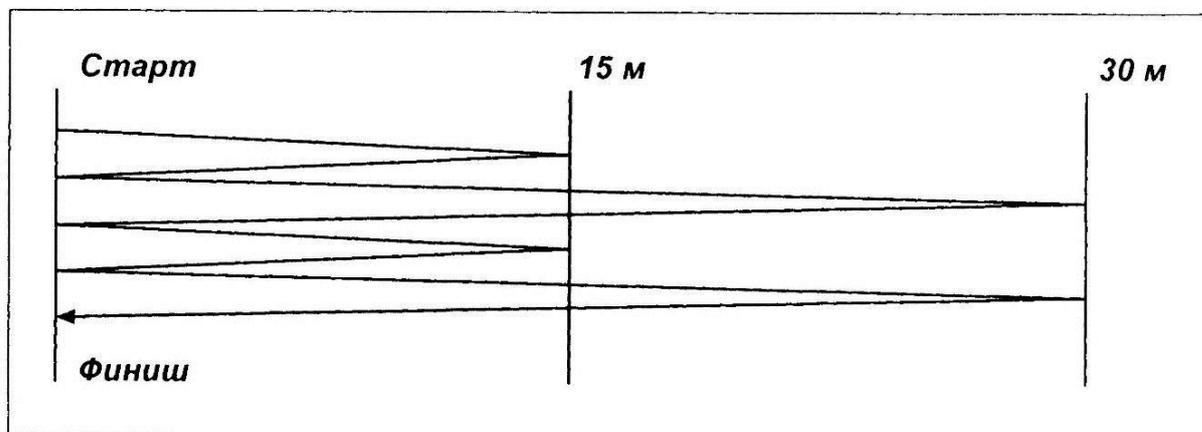
### **5. Прыжок в длину с места.**

Прыжок толчком двух ног. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

**6. Бег 2000 м.**

Аэробные возможности хоккеистов оцениваются по результату в беге на 2000 м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

**Рис.1** Схема выполнения теста «Челночный бег 180 м»



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бега на 30 м (не более 5,8 с)	Бега на 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 10x5 м (не более 25 с)	Челночный бег 10x5 м (не более 30 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 143 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 13 с)	Вис на согнутых руках (не менее 9 с)

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на следующий год обучения этапа начальной подготовки (ЮНОШИ)**

Общая специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы/баллы														
		НП 1 года					НП 2 года					НП 3 года				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег на 30 м	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Быстрота	Челночный бег 10x5 м	23,8	24,1	24,4	24,7	25,0	22,3	22,6	22,9	23,2	23,5	20,8	21,1	21,4	21,7	22,0
Сила	Прыжок в длину с места	165	160	155	150	145	175	170	165	160	155	185	180	175	170	165
Сила	Вис на согнутых руках	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0

**(ДЕВУШКИ)**

Общая специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы/баллы														
		НП 1 года					НП 2 года					НП 3 года				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег на 30 м	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Быстрота	Челночный бег 10x5 м	27,6	28,2	28,8	29,4	30,0	24,6	25,2	25,8	26,4	27,0	21,6	22,2	22,8	23,4	24,0
Сила	Прыжок в длину с места	163	158	153	148	143	173	168	163	158	153	183	178	173	168	163
Сила	Вис на согнутых руках	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 10х5 м (не более 19 с)	Челночный бег 10х5 м (не более 20 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 18 с)	Вис на согнутых руках (не менее 12 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на следующий год обучения тренировочного этапа (ЮНОШИ)**

Общая специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы/баллы																								
		ТЭ 1 года					ТЭ 2 года					ТЭ 3 года					ТЭ 4 года					ТЭ 5 года				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скорость	Бег на 30 м	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
	Челночный бег 10х5 м	18,6	18,7	18,8	18,9	19,0	18,4	18,5	18,6	18,7	18,8	18,2	18,3	18,4	18,5	18,6	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4	17,8	17,9	18,0	18,1	18,2
Сила	Прыжок в длину с места	190	185	180	175	170	200	195	190	185	180	205	200	195	190	185	210	205	200	195	190	220	215	210	205	200
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	26	25	24	23	22	28	27	26	25	24	30	29	28	27	26	32	31	30	29	28	34	33	32	31	30

Выносливость	Бег на 1500 м	7 мин 35 сек	20,0
		7 мин 40 сек	19,5
		7 мин 45 сек	19,0
		7 мин 50 сек	18,5
		7 мин 55 сек	18,0
		7 мин 25 сек	21,0
		7 мин 30 сек	20,5
		7 мин 35 сек	20,0
		7 мин 40 сек	19,5
		7 мин 45 сек	19,0
		7 мин 15 сек	22,0
		7 мин 20 сек	21,5
		7 мин 25 сек	21,0
		7 мин 30 сек	20,5
7 мин 35 сек	20,0		
7 мин 05 сек	23,0		
7 мин 10 сек	22,5		
7 мин 15 сек	22,0		
7 мин 20 сек	21,5		
7 мин 25 сек	21,0		
6 мин 55 сек	24,0		
7 мин 00 сек	23,5		
7 мин 05 сек	23,0		
7 мин 10 сек	22,5		
7 мин 15 сек	22,0		

**Обязательная техническая программа**

Спортивный разряд	3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	III спортивный	II спортивный
-------------------	-------------	-------------	-------------	----------------	---------------

**(ДЕВУШКИ)**

Выносливость	Бег на 1500 м	Нормативы/баллы																								
		ТЭ 1 года					ТЭ 2 года					ТЭ 3 года					ТЭ 4 года					ТЭ 5 года				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Скорость	Бег на 30 м	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
	Челночный бег 10x5 м	19,6	19,7	19,8	19,9	20,0	19,4	19,5	19,6	19,7	19,8	19,2	19,3	19,4	19,5	19,6	19,0	19,1	19,2	19,3	19,4	19,3	19,4	19,5	19,6	19,7
Сила	Прыжок в длину с места	169	168	167	166	165	171	170	169	168	167	173	172	171	170	169	176	175	174	173	172	179	178	177	176	175
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19	18	17	16	15	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19	25	24	23	22	21	27	26	25	24	23
	Вис на согнутых руках	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
Скорость	Бег на 30 м	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
Сила	Прыжок в длину с места	169	168	167	166	165	171	170	169	168	167	173	172	171	170	169	176	175	174	173	172	179	178	177	176	175
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	19	18	17	16	15	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19	25	24	23	22	21	27	26	25	24	23
Сила	Вис на согнутых руках	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
Выносливость	Бег на 1500 м	8 мин 15 сек	8 мин 20 сек	8 мин 25 сек	8 мин 30 сек	8 мин 35 сек	8 мин 05 сек	8 мин 10 сек	8 мин 15 сек	8 мин 20 сек	8 мин 25 сек	7 мин 55 сек	8 мин 00 сек	8 мин 05 сек	8 мин 10 сек	8 мин 15 сек	7 мин 45 сек	7 мин 50 сек	7 мин 55 сек	8 мин 00 сек	8 мин 05 сек	7 мин 35 сек	7 мин 40 сек	7 мин 45 сек	7 мин 50 сек	7 мин 55 сек

**Обязательная техническая программа**

Спортивный разряд	3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	III спортивный	II спортивный
-------------------	-------------	-------------	-------------	----------------	---------------

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Челночный бег 180 м (не более 39,2 с)	Челночный бег 180 м (не более 43,2 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 35 с)	Вис на согнутых руках (не менее 16 с)
	Пятерной прыжок (не менее 11,7 м)	Пятерной прыжок (не менее 10 м)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 11 мин 50 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,1 с)	Бег на 30 м (не более 4,6 с)
	Челночный бег 180 м (не более 37,4 с)	Челночный бег 180 м (не более 40 с)
Сила	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Вис на согнутых руках (не менее 43 с)	Вис на согнутых руках (не менее 20 с)
	Пятерной прыжок (не менее 13 м)	Пятерной прыжок (не менее 11 м)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 8 мин 50 с)	Бег на 2000 м (не более 11 мин 20 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на следующий год обучения ССМ и ВСМ (ЮНОШИ)**

Общая специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы/баллы														
		ССМ 1 года					ССМ свыше 1 года					ВСМ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег на 30 м	4,36	4,42	4,48	4,54	4,6	4,24	4,30	4,36	4,42	4,48	4,1	4,18	4,24	4,30	4,36
Быстрота	Челночный бег 180 м	38,4	38,6	38,8	39,0	39,2	38,0	38,2	38,4	38,6	38,8	37,4	37,5	37,8	38,1	38,4
Сила	Пятерной прыжок (м)	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	13,0	12,7	12,5	12,3	12,1
Сила	Прыжок в длину с места	216	212	208	204	200	224	220	216	212	208	230	228	224	220	216
Сила	Вис на согнутых руках	39	38	37	36	35	41	40	39	38	37	43	42	41	40	39
Выносливость	Бег на 2000 м	9 мин 04 с	9 мин 08 с	9 мин 12 с	9 мин 16 с	9 мин 20 с	8 мин 56 с	9 мин 00 с	9 мин 04 с	9 мин 08 с	9 мин 12 с	8 мин 50 с	8 мин 52 с	8 мин 56 с	9 мин 00 с	9 мин 04 с
<b>Обязательная техническая программа</b>																
Спортивный разряд		I спортивный разряд					I спортивный разряд, КМС					КМС, МС				

**(ДЕВУШКИ)**

Общая специальная физическая подготовка	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы/баллы														
		ССМ 1 года					ССМ свыше 1 года					ВСМ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Быстрота	Бег на 30 м	4,8	4,85	4,9	4,95	5,0	4,7	4,75	4,8	4,85	4,9	4,6	4,65	4,7	4,75	4,8
Быстрота	Челночный бег 180 м	41,6	42,0	42,4	42,8	43,2	40,8	41,2	41,6	42,0	42,4	40,0	40,4	40,8	41,2	41,6
Сила	Пятерной прыжок (м)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	11,0	10,8	10,6	10,5	10,4
Сила	Прыжок в длину с места	179	178	177	176	175	181	180	179	178	177	185	182	181	180	179
Сила	Вис на согнутых руках	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0
Выносливость	Бег на 2000 м	11 мин 34 с	11 мин 38 с	11 мин 42 с	11 мин 46 с	11 мин 50 с	11 мин 26 с	11 мин 30 с	11 мин 34 с	11 мин 38 с	11 мин 42 с	11 мин 20 с	11 мин 22 с	11 мин 26 с	11 мин 30 с	11 мин 34 с
<b>Обязательная техническая программа</b>																
Спортивный разряд		I спортивный разряд					I спортивный разряд, КМС					КМС, МС				

## Содержание и методика контрольных испытаний по технической подготовке для тренировочного этапа, этапа ССМ и ВСМ

### Для полевых игроков:

**1. Широкий дриблинг** – тест позволяет определить уровень технических показателей игрока.

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 секунд. Подсчитывается общее количество «переводов» мяча в обе стороны.

**2. Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот** – тест позволяет определить уровень скоростных и технических характеристик спортсмена.

Спортсмен после старта с линии ведет мяч 11 метров (обязательно три касания клюшкой мяча), обводит поочередно 6 стоек, начиная с правой стороны, и производит удар по воротам. Результат засчитывается только в случае попадания мяча в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения спортсмена линии круга удара. Фишки стоят на расстоянии 1,5 м друг от друга и по 0,5 м в стороны.

**3. Время и точность ударов по воротам с места** – тест позволяет оценить скоростное мышление при выполнении технических действий.

На вершине удара располагается 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 нижние углы ворот – по 2 очка, в верхние углы ворот – по 3 очка. Время фиксируется с момента первого удара до выполнения последнего. Показателем точности является сумма набранных очков.

### Для вратарей:

**1. На точность передач мяча ногой** - тест позволяет определить уровень выносливости, координации движений вратаря при выполнении технических действий.

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 пятикратно. Четвертый и пятый мячи вратарь бьет левой ногой и возвращается в центр «ворот». Оценивается время от начала движения до пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения пятого удара по мячу.

**2. Передвижение в воротах** - тест позволяет определить уровень скоростных и технических характеристик вратаря.

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 к центру «ворот», приставным шагом перемещается к правой штанге, коснувшись ее щитками, затем выбегает к отметке 6,4 м, бьет по мячу, возвращается спиной к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Оценивается время от начала

движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по третьему мячу.

**3. На точность передач мяча клюшкой** - тест позволяет определить уровень технических показателей вратаря.

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 самое проделывается со вторым и третьим мячом. Оценивается время выполнения от начала движения вратаря до момента пересечения вратарем линии «ворот» после выполнения третьей передачи.

<b>Техническое мастерство</b>								
<b>Обязательная техническая программа для полевых игроков</b>								
<b>ЮНОШИ</b>								
<b>№ п/п</b>	<b>Название контрольного упражнения</b>	<b>Т-1</b>	<b>Т-2</b>	<b>Т-3</b>	<b>Т-4</b>	<b>Т-5</b>	<b>ССМ</b>	<b>ВСМ</b>
1	Широкий дриблинг за 30 сек в коридоре шириной 90 см, раз	43 раз зачет	48 раз зачет	50 раз зачет	53 раз зачет	55 раз зачет	57-60 раз зачет	65 раз зачет
2	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам на 20 м, сек	8,7 зачет	8,4 зачет	8,1 зачет	7,8 зачет	7,5 зачет	7,3-7,0 зачет	6,5 зачет
3	Время и точность ударов по воротам с места, сек и раз	10,5 с 8 очков	10,0 с 9 очков	9,6 с 11 очков	9,0 с 13 очков	8,6 с 15 очков	8,3-8,0 с 17-20 очков	8,6 с 25 очков
<b>Обязательная техническая программа для вратарей</b>								
1	На точность передач мяча ногой, сек	33 с зачет	31 с зачет	29 с зачет	27 с зачет	25 с зачет	24-22 с зачет	20 с зачет
2	Передвижение в воротах, сек	22 с зачет	20 с зачет	18 с зачет	16 с зачет	14 с зачет	13-12 с зачет	11 с зачет
3	На точность передач мяча клюшкой, сек	34 с зачет	32 с зачет	30 с зачет	28 с зачет	26 с зачет	24-23 с зачет	22 с зачет

<b>Техническое мастерство</b>								
<b>Обязательная техническая программа для полевых игроков</b>								
<b>ДЕВУШКИ</b>								
<b>№ п/п</b>	<b>Название контрольного упражнения</b>	<b>Т-1</b>	<b>Т-2</b>	<b>Т-3</b>	<b>Т-4</b>	<b>Т-5</b>	<b>ССМ</b>	<b>ВСМ</b>
1	Широкий дриблинг за 30 сек в коридоре шириной 90 см, раз	38 раз зачет	40 раз зачет	42 раз зачет	45 раз зачет	48 раз зачет	50-53 раз зачет	58 раз зачет
2	Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам на 20 м, сек	9,7 зачет	9,4 зачет	9,1 зачет	8,8 зачет	8,5 зачет	8,2-7,9 зачет	7,5 зачет
3	Время и точность ударов по воротам с места, сек и раз	12,5 с 7 очков	12,2 с 8 очков	12,0 с 9 очков	11,6 с 11 очков	11,2 с 13 очков	11,0-10,6 с 14-16 очков	10,2 с 20 очков
<b>Обязательная техническая программа для вратарей</b>								
1	На точность передач мяча ногой, сек	33 с зачет	31 с зачет	29 с зачет	27 с зачет	25 с зачет	24-22 с зачет	20 с зачет
2	Передвижение в воротах, сек	22 с зачет	20 с зачет	18 с зачет	16 с зачет	14 с зачет	13-12 с зачет	11 с зачет
3	На точность передач мяча клюшкой, сек	34 с зачет	32 с зачет	30 с зачет	28 с зачет	26 с зачет	24-23 с зачет	22 с зачет

#### 4.4. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа спортивной подготовки) и итоговая (в конце освоения Программы по всем этапам спортивной подготовки) аттестация занимающихся.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся спортивной школы.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных хоккеистов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных хоккеистов, являются основанием для перевода их на следующий этап многолетней подготовки.

Занимающийся по программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» **обязан выполнить перечень** требований к результатам реализации этапа спортивной подготовки, установленный программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»:

- *при переводе на следующий год этапа* спортивной подготовки, установленную ФССП и системой результатов - **часть (процент) от полного** (100%) перечня требований;
- *при переводе на следующий этап* спортивной подготовки обязан выполнить **полный (100%)** перечень требований.

При проведении промежуточной аттестации спортсменов учитываются результаты сдачи контрольно-переводных испытаний. Перевод на следующий этап (год) спортивной подготовки осуществляется по результатам:

- на этапе начальной подготовки - тестов общей и специальной физической подготовки;
- на тренировочном этапе - тестов общей, специальной и технической подготовки;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - тестов общей, специальной и технической подготовки, при выполнении спортивного разряда.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов. Отсутствие на сдаче контрольно-переводных испытаний без уважительной причины может являться поводом для отчисления занимающегося из спортивной школы. Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап подготовки переходят только те занимающиеся, которые успешно сдали контрольно-переводные испытания. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный занимающийся отчисляется из спортивной школы за не освоение программных требований. Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу подготовки.

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования с целью определения уровня теоретической (правила по виду спорта, антидопинговое обучение, оказание первой помощи) и практической подготовленности спортсменов по разделам подготовки, а также

определяется соответствие условиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта для этапа высшего спортивного мастерства.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе. Спортсменам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, в торжественной обстановке вручается установленный спортивной школой документ об успешном прохождении спортивной подготовки.

### **Методические указания по организации медико-биологического обследования**

Медико-биологические обследования юных спортсменов необходимо проводить, начиная с этапа предварительной подготовки, не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения медико-биологических обследований совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить обследования после напряженной тренировки. Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания медико-биологического обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму (и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям).

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

## 5. Перечень информационного обеспечения Программы

Перечень информационного обеспечения программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 5.1. Список литературных источников

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС 1980.
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. Громаков В.С., Малыгин Е.В., Невмянов А.М., Сверкунова Г.Л. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве. Методические рекомендации. – М., 1985.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева, - М.: Медицина, 1991.
8. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000.
9. Макарова, Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г.А. Макарова. - Ростов на Дону: Баро Пресс, 2002. -800 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
11. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
12. Никитушкин В.Т., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта, - М.: ИКА, 1998.
13. Озолин Н.И. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Издательство «Астрель», 2002.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатникова. – М.: ФиС,1982.
15. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Ред. Школа, 1988.
16. Подготовка вратаря в хоккее на траве /Под общ.ред. Е.В. Федотовой. – М.: Спорт и культура, 2002.
17. Покровский А.Л. Рекомендации по питанию спортсменов. – М.: ФиС, 1975.
18. Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 350 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве".
19. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с мячом). – М.: ГЦОЛИФК, 1991.
20. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва /Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство СААМ, 1995.
23. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М., 2005. - 520 с.
24. Федотова, Е.В. / Азбука хоккея на траве. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.

25. Федотова, Е.В., Инжуватова Г.Д. Игра и подготовка вратаря в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2012. – 214 с., ил.
26. Федотова Е.В., Громаков В.С. Техничко-тактическая подготовка юных вратарей в хоккее на траве: Метод, рекомендации. – М., 1999.
27. Федотова Е.В. Техника и тактика хоккея на траве: Метод. разработка / ФХТР, - М., 2000.
28. Федотова Е.В. Педагогический контроль физической и технической подготовленности спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2000.
29. Федотова Е.В. Основы планирования подготовки юных спортсменов в хоккее на траве. – М.: ФХТР, 2001.
30. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадем Пресс, 2004.
31. Федотова Е.В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве. – М.: Спортивная книга, 2004.
32. Федотова, Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. – Казань: «ЛогосЦентр», 2007. – 630 с., ил.
33. Федотова Е.В. Хоккей на траве. – М.: ФиС, 2005. (Азбука спорта).
34. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
35. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
37. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.6 ФиС, 1980.
38. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов физическим нагрузкам). – М.: ФиС, 1986.
39. Хоккей на траве: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 162 с.
40. Ушаков, И.Б. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека / И.Б. Ушаков. - Медицина, 2007. - 530 с.

## **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. «Федерация хоккея на траве России». <http://fhtr.ru/>
2. «Центр хоккея на траве» <http://field-hockey.ru/>
3. «Еврохоккей» <http://eurohockey.org/>.
4. «Международная федерация хоккея на траве» <http://www.fih.ch/>

## **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL : <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL :<http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области: <http://wwwmst.mosreg.ru/>
- Официальный сайт - Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
- Официальный сайт - Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
- Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
- Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
- Международная федерация хоккея на траве - <http://www.fih.ch/>
- Федерация хоккея на траве России - <http://www.fhtr.ru>

## 6. План физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на траве

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта «хоккей на траве» формируется спортивной школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарного плана ФХТР на текущий год, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и представлен в приложении 1.

### ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

2022 год

№	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения	Группы участников спортивных соревнований по полу и возрасту в соответствии с ЕВСК	Ответственная организация
<b>Физкультурно-спортивные мероприятия по видам спорта</b>					
<b>Хоккей на траве (0320002611Я)</b>					
1.	Турнир по хоккею на траве «Снежный Алтай»	05-07.01. 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 12-13 лет (2009-2010 г.р.) и младше	АКОО "Федерация хоккея на траве Алтайского края", КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
2.	Рождественский турнир по индорхоккею	18-19.01. 2022	Барнаул	Девочки, Мальчики 9-10 лет (2012-2013 г.р.) и младше	КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
3.	Первенство Алтайского края по индорхоккею	21-22.02. 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 13-18 лет	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
4.	Первенство Алтайского края по индорхоккею	23-24.02. 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 15-21 год	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
5.	Турнир по индорхоккею «Алтайская весна»	07-11.03. 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 14-15 лет (2007-2008 г.р.) и младше	КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"

6.	Первенство города Барнаула по индорхоккею	17-18.03. 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 12-13 лет (2009-2010 г.р.)	Комитет по физической культуре и спорту г. Барнаула, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
7.	Первенство Алтайского края по индорхоккею	28-29.03. 2022	Барнаул	Юноши 12-14 лет (2008-2010 г.р.) и младше	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
8.	Первенство Алтайского края по индорхоккею	30-31.03. 2022	Барнаул	Девушки 12-14 лет (2008-2010 г.р.) и младше	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
9.	Первенство города Барнаула по индорхоккею	07-08.04 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 14-15 лет (2007-2008 г.р.)	Комитет по физической культуре и спорту г. Барнаула, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
10.	Первенство Алтайского края по хоккею на траве	14-15.04. 2022	Барнаул	Девушки, Юноши 17-18 лет	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
11.	Первенство России. Отбор на Спартакиаду	04-11.05. 2022	г. Крымск, Краснодарский край	Юноши 13-16 лет (2006-2009 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
12.	Первенство России. Отбор на Спартакиаду	04-11.05. 2022	г. Казань, Республика Татарстан	Девушки 13-16 лет (2006-2009 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
13.	Чемпионат города по хоккею на траве	май – июнь 2022	Барнаул	Мужчины, женщины	Комитет по физической культуре и спорту г. Барнаула, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"

14.	Всероссийские соревнования "Смена".	07-10.06. 2022	г. Пермь, Пермский край	Девочки 10 лет и младше (2012 г.р. и младше)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
15.	Всероссийские соревнования "Подросток".	16-19.06. 2022	г. Москва	Юноши 12 лет и младше (2010 г.р. и младше)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
16.	Всероссийские соревнования "Подросток".	21-24.06. 2022	г. Москва	Девушки 12 лет и младше (2010 г.р. и младше)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
17.	Первенство России.	22-29.06. 2022	с. Кулешовка, Ростовская обл.	Юноши 13-18 лет (2004-2009 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
18.	Первенство России.	22-29.06. 2022	г. Санкт-Петербург	Девушки 13-18 лет (2004-2009 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
19.	Первенство России.	23-30.07. 2022	г. Казань, Республика Татарстан	Юноши 12-14 лет (2008-2010 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
20.	Первенство России.	23-30.07. 2022	г. Выборг, Ленинградская обл.	Девушки 12-14 лет (2008-2010 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
21.	XI летняя Спартакиада учащихся России 2022 года по хоккею на траве.	02-09.08. 2022	г. Екатеринбург, Свердловская обл.	Юноши 15-16 лет (2006-2007 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"

22.	XI летняя Спартакиада учащихся России 2022 года по хоккею на траве.	02-09.08. 2022	г. Электросталь, Московская обл.	Девушки 15-16 лет (2006-2007 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
23.	Всероссийские соревнования "Травушка".	29.08-05.09. 2022	г. Екатеринбург, Свердловская обл.	Юноши 13 лет и младше (2009 г.р. и мл.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
24.	Всероссийские соревнования "Травушка".	06-13.09. 2022	г. Екатеринбург, Свердловская обл.	Девушки 13 лет и младше (2009 г.р. и мл.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
25.	Первенство России	23-30.10. 2022	с. Кулешовка, Ростовская обл.	Юниоры 15-21 год (2001-2007 г.р.)	Министерство спорта Алтайского края, КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
26.	Турнир "Волжская осень".	01-06.11. 2022	Зеленодольск, Республика Татарстан	Юноши 11 лет и младше (2011 г.р. и мл.)	КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"
27.	Турнир "Волжская осень".	08-12.11. 2022	Зеленодольск, Республика Татарстан	Девушки 11 лет и младше (2011 г.р. и мл.)	КГБУ СП "СШ по хоккею на траве "Юность Алтай"