

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденного приказом Минспорта России от 16.04.2018 № 350

**Срок реализации программы**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Санкт-Петербург  
2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1	Характеристика вида спорта «хоккей на траве» и его отличительные особенности .....	4
1.2	Специфика организации тренировочного процесса .....	6
1.3	Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины) .....	7
2.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	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 подготовки и на этапах спортивной подготовки .....	10
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	11
2.4	Режимы тренировочной работы .....	12
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	13
2.6	Предельные тренировочные нагрузки .....	15
2.7	Объем соревновательной деятельности .....	16
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	19
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки .....	21
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	21
2.11	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	23
3	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	29
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований .....	30
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	35
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	36
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....	39
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....	42
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	56
3.7	Планы применения восстановительных средств .....	58
3.8	Планы антидопинговых мероприятий .....	62
3.9	Планы инструкторской и судейской практики .....	64
4	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	66
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» .....	66
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 .....	68
4.3	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения	

	контроля .....	69
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ...	70
5.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	77
5.1	Список литературных источников .....	77
5.2	Перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку...	77
6.	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	77
6.1	Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год .....	77
6.2	Форма перспективного плана подготовки спортсмена .....	78
6.3	Примерный план проведения теоретической подготовки .....	79
6.4	Перечень дополнительного оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» .....	80
6.5	Примерный план-график распределения программного материала для тренировочный этапа (спортивной специализации) (ТЭ).....	81
6.6	Примерный план-график распределения программного материала для этапа совершенствование спортивного мастерства (ССМ) .....	82
6.7	Примерный план-график распределения программного материала для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) .....	83

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденного приказом Минспорта России от 16.04.2018 № 350 (далее – ФССП).

Программа является нормативным документом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва №2 (техникум)» (далее – СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»; Учреждение) для организации тренировочного процесса на отделении хоккея на траве.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности по спортивной подготовке, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Реализация этапа начальной подготовки в Учреждении не осуществляется. В Программе определены средства и методы педагогического и врачебного контроля, приводится основной материал по теоретической и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, антидопинговым правилам. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## 1.1. Характеристика вида спорта «хоккей на траве», его отличительные особенности

**Хоккей на траве** - командный вид спорта (по одиннадцать человек в каждой команде), в который играют две команды, используя клюшки и твердый пластиковый мяч. Организацией соревнований занимается Международная федерация хоккея на траве (фр. Fédération Internationale de Hockey, FIH). В Международную федерацию хоккея входят более 126 стран.

### **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. На ногах у игроков — обычная спортивная обувь. 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).

В игре участвуют две противоборствующие команды по 11 человек. В обычных чемпионатах по хоккею на траве игра продолжается 70 минут — 2 тайма по 35 минут, с перерывом 10 минут.

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.

### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	Хоккей на траве	032 000 2 6 1 1 Я	хоккей на траве	032 001 2 6 1 1 Я
			индорхоккей	032 002 2 8 1 1 Я

## **1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс в СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)» осуществляется в течение календарного года в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки. Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера допускается привлечение тренера по подготовке вратарей при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по хоккею на траве утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий по соответствующим образовательным программам.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов.

При составлении расписания тренировок допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться следующие условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных знаний;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Планирование тренировочного процесса по хоккею на траве осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;
- еженедельное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, осуществляется контроль общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, проводятся контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

### **1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по хоккею на траве формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- *система отбора*, представляющий собой процесс, направленный на выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности и уровня подготовленности спортсмена, соответствующего этапу спортивной подготовки;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс* учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, который формируется Учреждением и утверждается учредителем. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность спортивной подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами.

### Модель-схема построения многолетней тренировки спортсменов

Таблица 2

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Возраст для зачисления	Преимущественная направленность тренировки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	12 лет	Совершенствование техники. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности. Накопление соревновательного опыта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15 лет	Совершенствование техники. Воспитание специальных физических качеств. Повышение специальной подготовленности, освоение соответствующих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для этапа, первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта.
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16 лет	Совершенствование техники. Воспитание специальных физических качеств. Совершенствование

			специальной подготовленности, общих и специальных физических качеств. Повышение стабильности высоких спортивных результатов.
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Для достижения основной цели подготовки спортсмена на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

*Этап начальной подготовки* – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом предопределяет успешность дальнейшей многолетней подготовки.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, способных войти в состав спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, Российской Федерации.

*Этап высшего спортивного мастерства* – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов, достижения высоких стабильных результатов в составе спортивных сборных команд Санкт-Петербурга, Российской Федерации.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки; воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; соблюдение принципа постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 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»



Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (от 16.04.2018 № 350) и составляет:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Спортивная подготовка в Учреждении на этапе начальной подготовки не осуществляется.

На *тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица не моложе 12 лет. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны иметь спортивный разряд - «первый спортивный разряд», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На *этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Для зачисления в группы на данный этап спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «Кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3.

**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»**

Таблица 3

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

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, в Учреждении осуществляется с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» и требованиям настоящей Программы.

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется на основании индивидуальных планов. Максимальный возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» и требованиям настоящей Программы.

## 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки и на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка включает следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая, теоретическая и психологическая подготовка; участие в соревнованиях; тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 4.

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»

Таблица 4

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25 –27	15-19	15-19	11-15	9-13	9-12
Специальная физическая подготовка (%)	20-22	25-29	23-27	23-27	20-24	20-23
Техническая подготовка (%)	40-42	38-42	35-40	34-38	35-39	25-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	18-22	20-24	28-34
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	0,5 – 1	1- 3	3– 4	5 – 6	6-7	7-9
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	2-6	5-7	6-10	7-11	8-12

## 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важной составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей на траве представлены в таблице 5.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	10-16
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	8-12	12-18
Игры	3-10	9-18	12-36	15-46	21-64	27-72

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки хоккеиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, 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.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (мероприятиях).

## **2.4 Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «хоккей на траве» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Комплектование (формирование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» определяется Учреждением самостоятельно.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач спортивной подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке по виду спорта хоккей на траве представлены в таблице 7 настоящей Программы.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», постепенности их увеличения, оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

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

### ***Медицинские требования***

Лица, желающие проходить спортивную подготовку по хоккею на траве в Учреждении, могут быть зачислены на соответствующие этапы спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний освоения Программы спортивной подготовки.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее двух раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена осуществляется в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Восстановительные, реабилитационные мероприятия, фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение спортсменов обеспечивается Учреждением.

Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

### ***Возрастные требования***

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» и указанных в таблице 3 настоящей Программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### ***Психофизические требования***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизическое состояние оказывает на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В тоже время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает возбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсменов, в спортивной деятельности представлены в таблице 6.

### **Психофизические состояния спортсменов**

Таблица 6

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
После соревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное

сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других действует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова, важную роль играет применение самоприказа, самоободрение, самопобуждение («я выиграю», «я должен» и т.д.)

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от того насколько умело тренер управляет командой (спортсменом).

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки хоккеистов от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специально волевой подготовки. Подбор упражнений, их количество влияют на направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность и психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В тоже время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 7.

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	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 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Функции соревнований по хоккею на траве многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 5 настоящей Программы).

На первых этапах спортивной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей на траве»:

- 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 правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы (тренировочные мероприятия - далее – ТМ), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса с перечнем тренировочных сборов в соответствии с ФССП (таблица 8).

### Перечень тренировочных сборов

Таблица 8

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18	

	спортивным соревнованиям					
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	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 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей на траве» представлены в таблице 5 настоящей Программы

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного задания на оказание государственных услуг, либо средств, получаемых по договору оказания услуг.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, которое необходимо для прохождения спортивной подготовки, указаны в таблицах 9-11.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

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

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для игры в хоккей на траве	штук	на 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

Таблица 11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Обувь для хоккея на траве	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4	Снаряжение защитное для вратаря	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Форма игровая	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Футболка поло	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Чехлы для клюшек	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Шорты спортивные (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9	Щитки на голень	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	2	1

## **2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно. Формирования групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с порядком.

При формировании количественного состава группы учитывается:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 3 настоящей Программы.

Требования к качественному составу групп определены в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо иметь:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – «первый спортивный разряд»;
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта".

## **2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок определяются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

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:

- совершенствование основных технико-тактических действий, соответствующих - игровому профилю хоккеиста, его ведущим игровым функциям;
- совершенствование «коронных» технических приемов, за счет улучшения биомеханической структуры движения;
- совершенствование подготовительных (обманных) движений, их вариативность, создание неудобных ситуаций для соперника и выгодных позиций для себя;
- исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, технико-тактической, физической, психологической);
- повышение надежности технико-тактических действий;
- доведение физических качеств до оптимального уровня;
- 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 различных 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:*

- формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсмена;

- каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы;
- упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные группы мышц, задействованные при игре в хоккей на траве;
- 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;
- совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений;
- необходимо учить уметь отдыхать, расслаблять мышцы;
- длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия, интервала между играми.

## **2.11. Структура годичного цикла**

### **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, от индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные

соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла, тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной форме в динамике ее изменения в тренировочном годовом цикле.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего рекорда.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабильности;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовым циклом у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий, и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

### **Подготовительный период**

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 (период фундаментальной подготовки) подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.



По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации хоккеистов длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Основными задачами подготовительного периода являются:

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- увеличение объема двигательных навыков и умений.

На *общеподготовительном этапе* данного периода удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке. Соревновательные упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большего объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание подготовки спортсменов, которое направлено на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков хоккеистов, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной физической подготовки по сравнению с общеподготовительным этапом возрастает. Изменяется также состав средств специальной физической подготовки. В тренировках спортсменов в ограниченном объеме начинают использовать соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки постепенно возрастает к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Соревновательный период**

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Соревновательный период включает отрезок времени от первой до последней игры основных соревнований. Основными задачами этого периода являются:

- обеспечение развития и поддержания необходимого уровня физических способностей, двигательных умений и навыков;
- повышение специальной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

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.

Удельный вес средств общей физической подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки: соревновательный, повторный, интервальный.

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Оптимальное число соревнований определяется индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяется его структурой.

#### *Варианты структуры соревновательного периода.*

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного для высококвалифицированных спортсменов, наряду с соревновательными мезоциклами содержатся и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### **Переходный период**

Переходный период начинается с момента окончания соревнований.

Основной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

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.

зависимости от уровня подготовленности хоккеистов и графика их участия 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 переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

### **Типы и структура мезоциклов**

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

*Микроциклы.* 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.

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

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.

При построении годичной подготовки принципиальная *структура макроциклов* похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, *макроцикл делится на ряд мезоциклов*.

*Мезоциклы*. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы могут состоять из 3-10 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсмена, режима тренировки и отдыха, внешних условий (климатических, географических и др.), биоритмов жизнедеятельности организма спортсмена и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все типы мезоциклов могут применяться в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоциклов начинается подготовительный период.

*Базовый мезоцикл*, отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены подготовки к основным соревнованиям.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В них моделируется режим предстоящих соревнований, обеспечивается адаптация к конкретным условиям и создаются оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

*Соревновательные мезоциклы* – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, а также подготовка к новой серии соревнований.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Цель подготовки резерва высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и в группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

Содержание многолетней работы со спортсменами определяется следующими факторами: спецификой соревновательной деятельности, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные физические качества и их сочетания; скорость, выносливость, силу, координацию, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, как формы проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Тренировочный процесс необходимо осуществлять с учетом сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов.

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

### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований**

Занятия подразделяются на: тренировочные, контрольные, модельные, рекреационные (восстановительные).

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. На занятиях изучают различные технические и тактические элементы, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности по разделам подготовки – технической, тактической, физической и психологической.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий программе предстоящих соревнований, их регламенту контингенту участников.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, эмоциональной разгрузкой, восстановительными процедурами (баня, массаж, бассейн и др.).

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений.

В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

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, 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, и 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.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных хоккеистов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных хоккеистов.

Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

На этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства решаются более специфические задачи подготовки.

При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

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, 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 тренировочных 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.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в один период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой - совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.



При оценке состояния развития хоккеистов рекомендуется опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

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

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий, является одной из главных задач организации тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по хоккею на траве допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по хоккею на траве спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по хоккею на траве.

Перед началом занятий и соревнований спортсмены должны тщательно проверить, личный спортивный инвентарь и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать условиям проведения тренировочной или соревновательной деятельности.

Ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в залах и на поле для хоккеистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

#### **Общие положения правил по технике безопасности**

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. 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-гигиенических 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 данными Правилами безопасности;

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

3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя спортивной школы олимпийского резерва, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

4. Вход в спортивный зал или на поле для хоккея на траве разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

6. Тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

***Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия***

Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

1. На протяжении всего тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

3. Допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортооружения.

7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы олимпийского резерва, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

9. Довести до сведения каждого занимающегося настоящие Правила техники безопасности.

***Обязанности занимающихся***

1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном руководителем спортивной школы олимпийского резерва, расписании.

2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера.

6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях

7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, никотин содержащую продукцию.

8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

На первом занятии необходимо ознакомить игроков, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по хоккею на траве.

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 раздевалных 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 хоккеистов, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала (с поля) в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье игроков, проходящих спортивную подготовку.

Присутствие хоккеистов, проходящих спортивную подготовку в спортивном зале (на поле) без тренера не разрешается.

Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части или по всей игровой площадке спортивного зала (поля).

Тренер на протяжении всего занятия находится в спортивном зале (на поле) и обеспечивает устойчивую дисциплину на занятиях.

При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, игроков проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, проходящими спортивную подготовку. При выявлении плохого самочувствия занимающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

### **3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Тренировочная нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические.

По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся на: способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов; совершенствующие координационную

структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

По психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие; поддерживающие (стабилизирующие); восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки (таблица №7 настоящей Программы) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки (таблица №5 настоящей Программы) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

### **3.3 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 занятий спортом;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Учреждении (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.

Планирование тренировочного процесса по хоккею на траве осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;
- еженедельное планирование.

**Перспективные** многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом) с учетом его индивидуальных особенностей.

На основе перспективных планов составляются **годовые планы** тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Форма перспективного плана подготовки спортсмена представлена в Приложении 6.2 к настоящей Программе.

**Ежеквартальное, ежемесячное планирование** (или оперативное) разрабатывается на период, этап или месяц тренировки, рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В

месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

**Рабочий (тематический) план** определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц).

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

На основании рабочего плана составляется **план недельного тренировочного цикла** (или текущее планирование). Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

- план-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, занимающегося на следующий этап подготовки (в соответствии с ФССП).

Примерная форма перспективного плана подготовки спортсмена представлена в Приложении 6.2 настоящей Программы.

### **3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней спортивной подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценить уровень спортсменов на всех этапах подготовки.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, способствующих достижению высоких спортивных результатов.

Основными видами комплексного контроля являются: врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, медико-биологический контроль, биохимический контроль.

#### ***Врачебно-педагогический контроль***

Врачебно-педагогический контроль - эффективное планирование и успешное построение многолетней подготовки возможно лишь на основе объективной, своевременной, постоянно поступающей информации, позволяющей вносить необходимые коррективы в тренировочные планы.

Задачами педагогического контроля является учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения тренера, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности спортсмена. Основными методами врачебного контроля являются анкетирование, опрос, тестирование, врачебное обследование.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце этапа спортивной подготовки занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно со спортивным врачом.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (VELOЭРГОМЕТР, ТРЕДБАН и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. 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). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности;
- рекомендации по режиму и методике занятий;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам (по необходимости).

### ***Психологический контроль***

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии хоккеем на траве (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В комплексном контроле большое внимание уделяется психологической подготовке. В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. Психологический контроль проводится по трем направлениям: психолого-педагогический; психический; психофизический.

В первом случае речь идет об изучении личности спортсмена с установлением ее профиля, выявлении доминирующих состояний и их динамике, о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки, беседах со спортсменами по специальной схеме, некоторых личностных тестах. Во втором случае – о методиках, позволяющих диагностировать уровень



психических качеств (показателей быстроты и точности реакции, быстроты и точности оперативного мышления, свойств внимания и т.д.). В третьем – о методиках, отражающих психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке или соревновании (методики регистрации тремора, кожно-гальванической реакции, КЧСМ и др., до и после нагрузки), об оценке психоэнергетических изменений под влиянием нагрузок.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, опросов, анкетирования, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

При углубленных комплексных обследованиях применяются методы, позволяющие получить развернутую характеристику спортсмена (особенности мотивационных установок, свойства темперамента и характера, уровень специальных для данного вида спорта психических качеств). Во время текущих обследований диагностируются в основном психические состояния при адаптации к нагрузкам, при подготовке к старту.

В заключении по результатам психической диагностики должны быть представлены: индивидуальные реакции на экстремальные ситуации спортивной деятельности; проявление индивидуальных особенностей спортсмена в оценке степени напряжения текущей деятельности; индивидуальная динамика состояния тренированности и особенно спортивной формы; индивидуальная переносимость максимальных нагрузок; особенности реакций на отдельные компоненты физиологического или психологического стресса; отношение к рискованным, травмоопасным ситуациям; мнительность при оценке собственных возможностей и возможностей соперников (в том числе и отношение к «неудобным» соперникам); специфика формирования установок на выполнение экстремальных действий; специфика мотивационно - потребностной, эмоционально – волевой и когнитивной сферы спортсмена.

### ***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования, проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования, проводимые 3—4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования, проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежны либо воспроизводимы, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### **3.5 Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Общая физическая подготовка**

Средствами подготовки хоккеистов называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые хоккеистами для развития и совершенствования необходимых физических качеств и функциональных возможностей от которых зависит уровень спортивных результатов.

На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех хоккеистов, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям, выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в хоккее на траве, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств хоккеистов. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в хоккее на траве, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка хоккеистов условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (далее - ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию качеств, наиболее характерных для хоккеистов. В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике, а также развивают необходимые волевые и физические качества хоккеиста. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат хоккеистов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе, что способствует повышению эффективности и экономичности техники движений в соревновательной деятельности. Основу результативности спортсмена во многом определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, площади физиологического поперечника мышц, совершенства нервной регуляции, степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения работы, развития скоростных качеств.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целесообразно

делить на различные по интенсивности упражнения, выполняемые в аэробном, смешанном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм хоккеиста выходит на уровень максимального потребления кислорода. С увеличением возраста КС растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники хоккея на траве. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений для хоккеистов следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Существуют определенные стандарты техники хоккеиста, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый хоккеист – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники хоккеиста является ее эффективность и экономичность.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это действия, поведение хоккеиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В хоккее на траве основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности хоккеиста эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включать упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у хоккеистов способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

### **Теоретическая подготовка**

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки хоккеистов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития хоккеистов.

Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки. Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера - залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот.

Чем больше хоккеист будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера, в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки.

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

По всем этим основным вопросам необходимо проводить специальные теоретические занятия, беседы. Необходимо (совместно с хоккеистом) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер обязан объяснять спортсменам ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе. В конце тренировочного занятия проводится его краткий анализ и оценка.

Примерный план проведения теоретической подготовки представлен в Приложении 6.3 настоящей Программы.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

*Задачи* и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся.

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 тренировки (тренировочный этап свыше двух лет) возрастает удельный вес специальных упражнений, идет нарастание интенсивности работы, осуществляется более тщательный индивидуальный подход. Комплексы упражнений сходны с соревновательными действиями.

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

Осуществляя физическую подготовку хоккеистов в группах на тренировочных этапах 3-5 годов, 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.

Примерный план-график спортивной подготовки представлен в Приложении 6.5 настоящей Программы.

## **Техническая подготовка**

### **Техника игры полевых игроков (ТЭ 3-4 год)**

*Техника передвижения.* Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях «скученности» игроков.

*Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360 градусов в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники заметающего удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с удобной и неудобной стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока.

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

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

### **Техника игры вратаря (ТЭ 3-4 год)**

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

### **Техника игры полевых игроков (ТЭ - 5 год)**

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

*Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на быстроте выполнения подготовительных действий. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения.

Техника выполнения «заброса» мяча. Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники ударов: «заметающего», удара ребром клюшки, прямого удара. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и условиях активного сопротивления. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на обработку «коронных» финтов в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Техника защиты.* Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча с акцентом на точность и своевременность выполняемых действий. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях.

Совершенствование техники выполнения финтов при отборе мяча в игровых упражнениях и играх.

### **Техника игры вратаря (ТЭ - 5 год)**

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

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика игры полевых игроков (ТЭ 3-4 год)**

#### *Тактика игры в нападении.*

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

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в свободную зону, в клюшку; коротких, средних, длинных; продольных, поперечных, диагональных. Игра в одно касание. Комбинация «пропуск мяча». Смена фланга атаки. Взаимодействие на завершающей стадии развития атаки в круге удара, вблизи ворот соперника.

*Командные действия.* Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействие при атакующих действиях внутри линии и между линиями.

#### *Тактика защиты*

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

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

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атакующих действий.

### **Тактика игры вратаря (ТЭ 3-4 год)**

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

### **Тактика игры полевых игроков (ТЭ - 5 год)**

#### *Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических действий и умений: неожиданное и своевременное открывание, целесообразное ведение и обводка соперника, рациональные передачи, эффективные удары по воротам. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания. Выполнение штрафного броска (пенальти).

*Групповые действия.* Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи. Совершенствование тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного преимущества в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Совершенствование остроты и результативности действий в завершающей фазе атаки.

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

#### **Тактика защиты**

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

*Групповые действия.* Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

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

#### **Тактика игры вратаря (ТЭ - 5 год)**

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне. Совершенствование тактических действий в условиях типичных игровых ситуаций. Начало атакующих действий команды. Тактические действия при ограниченном обзоре. Умение противодействовать помехам. Тактика игры в условиях скопления игроков перед воротами. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений.

### **Интегральная подготовка**

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

### **Психологическая подготовка**

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



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

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

## **Теоретическая подготовка**

### **Примерные темы теоретической подготовки**

*Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

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

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

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

*Тема 3. Гигиенические знания и навыки.*

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

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

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

*Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.*

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

*Тема 6. Спортивный массаж и самомассаж.*

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

*Тема 7. Физиологические основы спортивной тренировки.*

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

*Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.*

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

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

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

*Тема 10.* Изучение и анализ техники основных приемов игры.

Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения.

*Тема 11.* Изучение и анализ тактики игры.

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

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

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

*Тема 13.* Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

*Тема 14.* Установки перед играми и разбор проведенных игр.

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

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

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Задачи и* преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе ССМ:

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

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

На этапе ССМ 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 главная задача – вывести молодых хоккеистов на тот уровень нагрузок, которые присущи командам мастеров. При этом должен постоянно наблюдаться рост спортивно-технического мастерства.

Примерный план-график спортивной подготовки представлен в Приложении 6.6 настоящей Программы

## Техническая подготовка

### Техника игры полевых игроков

*Техника передвижения.* Различные сочетания техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком, спиной вперед. Бег с изменением направления и преодолением препятствий. Челночный бег.

*Техника владения клюшкой и мячом*

*Техника нападения.* Совершенствование приемов, способов и разновидностей бросков и ударов, остановок, ведения, финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и технической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления. Совершенствование умений изменять направления, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки.

*Техника защиты.* Совершенствование различных способов отбора мяча с акцентом на точность, своевременность и быстроту выполняемых действий. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях.

*Техника игры вратаря*

Совершенствование техники игры с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций. Совершенствование техники перемещения в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.

## Тактическая подготовка

### Тактика игры полевых игроков

*Тактика игры в нападении*

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

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

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

*Тактика игры в защите*

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

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

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

### **Тактика игры вратаря**

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

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Задачи* и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе ВСМ:

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

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства хоккеистов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых хоккеисту, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и значительным объемом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счёт качественных сторон системы спортивной подготовки. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – отыскать скрытые резервы организма в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Примерный план-график спортивной подготовки представлен в Приложении 6.7 настоящей Программы.

## Техническая подготовка

### Техника игры полевых игроков

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

*Техника владения клюшкой и мячом*

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

*Техника защиты.* Повышение надежности и стабильности выполнения основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование различных способов отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов. Отбор мяча с применением всех изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях. Эффективное выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие погодные условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

### Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений. Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.

## Тактическая подготовка

### Тактика игры полевых игроков

*Тактика игры в нападении*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученной индивидуальной тактики. Совершенствование умения своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: бросок (удар) – добивание, прием – ведение (обводка) – бросок. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в подготовленности отдельных защитников и применять против них рациональные действия. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок. Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря, выбор способа обыгрывания. Бросок по воротам в момент, когда обзор вратаря ограничен. Индивидуальные действия в нападении против одного, двух, трех защитников.

*Групповые действия.* Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай – откройся, скрестный выход. Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух защитников. Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся. Розыгрыш стандартных положений в различных зонах поля.

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

*Тактика игры в защите*

*Индивидуальные действия.* Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Развитие навыков противодействия оригинальным приемам игры противника. Совершенствование умения определять слабые и сильные стороны в игре отдельных нападающих и выбирать рациональные способы противодействия им. Использование финтов при выполнении отбора и перехвата мяча.

*Групповые действия.* Сыгрывание партнеров в отдельных звеньях защиты. Совершенствование умений выполнять различные функции в применяемых системах защиты. Совершенствование приемов ведения игры в обороне при смене мест и функций в ходе игры. Подключение игроков защитной линии к атаке.

*Командные действия.* Совершенствование ранее изученной командной тактики. Совершенствование способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций противника. Совершенствование организации защитных действий при контратаке противника. Защитные действия в условиях прессинга. Совершенствование умения разрушать план противника, навязывать ему свою тактику.

**Тактика игры вратаря**

Совершенствование тактических действий с учетом особенностей игры команды в защите и нападении. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе. Выбор способа отражения атаки противника в зависимости от индивидуальных особенностей вратаря. Взаимодействие с защитниками и руководство действиями игроков защитной линии. Умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при игре на перехвате мяча

### **Интегральная подготовка**

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

### **Психологическая подготовка**

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного 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, матчам. Здесь особенно важен индивидуальный подход к каждому юному хоккеисту, особенно начинающему тренироваться в команде 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.

## Теоретическая подготовка

### Примерные темы теоретической подготовки (этапы ССМ и ВСМ)

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тема 6.* Спортивный массаж и самомассаж.

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

*Тема 7.* Физиологические основы спортивной тренировки.

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

*Тема 8.* Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка хоккеистов, их роль, особенности совершенствования и соотношение в процессе многолетней подготовки и в годичном тренировочном цикле.

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

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

*Тема 10.* Изучение и анализ техники основных приемов игры.

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

*Тема 11.* Изучение и анализ тактики игры.

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

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

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

*Тема 13.* Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

*Тема 14.* Установки перед играми и разбор проведенных игр.

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

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

### **3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

Основной задачей психологической подготовки в хоккее на траве является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени. Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания,



выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентации спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

К средствам и методам психологического воздействия относятся методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, а также нервно-психическому восстановлению, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.7 Планы применения восстановительных средств**

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играют важную роль в подготовке спортсменов.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе подготовки спортсменов выделяют следующие виды восстановительных средств:

- педагогические,
- гигиенические,
- психологические
- медико-биологические

#### **Педагогические средства восстановления:**

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их

функционального состояния, особенностей тренировочной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

#### **Гигиенические средства восстановления:**

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности,

являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

### **Психологические средства восстановления.**

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок;

- аппаратные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.8 Планы антидопинговых мероприятий**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов.

Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять

доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила

Принципы честной игры.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

На тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

На этапе высшего спортивного мастерства многие спортсмены подвергаются внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов.

Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры, медицинский персонал Учреждения должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, тренировок. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

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 лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия перекалывания 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.

### **3.9 Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач настоящей Программы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП. Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также - обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров. Оформление места проведения соревнований.



Спортсмены *тренировочного этапа* (спортивной специализации) должны овладеть принятой в хоккее на траве терминологией; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; разминки перед соревнованиями; составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Судейство соревнований по хоккею на траве в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по хоккею на траве. Выполнение обязанностей судьи, контролера, секретаря.

В группах *совершенствования спортивного мастерства* спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. Занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

На этапе ССМ необходимы следующие навыки: установка трасс для младших учебных групп; помощь в ведении тренировочного занятия; составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения); проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке; проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Спортсмены групп *высшего спортивного мастерства* могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены в группах высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники хоккея на траве, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства 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 учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала настоящей Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в хоккее на траве представлены в таблице 12.

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

Таблица 12

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2

Телосложение	1
--------------	---

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под **скоростными способностями** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

**Мышечная сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

**Вестибулярная устойчивость** – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

**Выносливость** – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

**Гибкость** – это способность тела выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи

(особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности спортсмена к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

**Телосложение** оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

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

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

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких 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.

Для контроля общей и специальной физической подготовки, технического мастерства используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление быстроты, силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей и специальной физической подготовки представлены в таблицах 13-15 настоящей Программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям профессиональных стандартов в области физической культуры и спорта или определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, плано-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, определяются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация тренировочного процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя следующие виды контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

**Этапный контроль** позволяет оценить состояние спортсмена на каждом отрезке времени, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год в соответствии с настоящей Программой)), технической подготовленности и соревнований (согласно Календарному плану Учреждения).

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий. При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером в процессе беседы и наблюдением за действиями

спортсменов. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль предполагает оценку реакций организма спортсменов на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также принятие мобильных решений в процессе занятия, коррекцию задания, основанную на информации от спортсмена.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает в себя оценку физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки.

#### **4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, технического мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве».

Комплекс контрольных упражнений состоит из нормативов по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта "хоккей на траве" и включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (таблица 13) и комплекс упражнений, обеспечивающий оценку технического мастерства;

- нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (таблица 14) и комплекс упражнений, обеспечивающий оценку технического мастерства;

- нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (таблица 15) и комплекс упражнений, обеспечивающий оценку технического мастерства.

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

Таблица 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 10 х 5 м (не более 19 с)	Челночный бег 10 х 5 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)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа для полевых игроков (не более 10,2 с)	Обязательная техническая программа для полевых игроков (не более 10,5 с)
	Обязательная техническая программа для вратарей (не более 27,0 с)	Обязательная техническая программа для вратарей (не более 31,0 с)

**Обязательная техническая программа,  
тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Обязательная техническая программа для полевых игроков**

*«Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот»*\*- спортсмен после старта с линии 1 ведет мяч 11 метров (не более трех касаний клюшкой мяча), далее на протяжении 9 метров обводит поочередно 6 стоек начиная с правой стороны (расстояние между стоек не более 1,5 метров) и производит удар по воротам из-за линии радиуса (круга удара).  
Время фиксируется с момента старта до удара по воротам в круге удара.

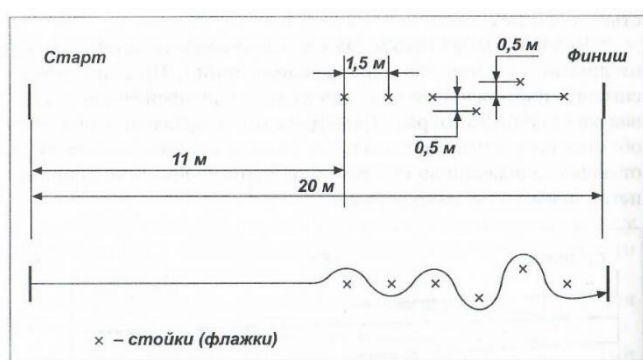


Рис. 1. Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот

\*Упражнение оценивается по четырем критериям, по каждому критерию ставится оценка (зачет/незачет). При получении 2-х и менее зачетов, техническая программа считается не выполненной.

**Критерий №1.** Попадание в створ ворот (попадание – зачет\не попадание-не зачет).

**Критерий №2.** «Гладкое ведение мяча» дистанция 11 м. (касание клюшкой по мячу: до 3 касаний-зачет\более 3-х касаний – незачет).

**Критерий №3.** Дриблинг. Обводка 6-ти стоек с минимальным касанием по мячу. (до 8 касаний клюшкой по мячу-зачет\более 8 касаний-незачет).

**Критерий №4.** Техника удара (зачет ставится при правильном выполнении 3-х и более составных частей техники удара):

Замах:

Техника выполнения: отведение клюшки назад-вверх, руки сгибаются в локтевых суставах, левое плечо разворачивается в сторону мяча, локти не прижимаются к туловищу (зачет-замах произведен в соответствии с техникой выполнения; незачет-другое выполнение).

Постановка ног:

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях и расставлены на расстояние чуть больше ширины плеч, стопы развернуты под прямым углом в направлении удара. Мяч находится от левой ступни игрока на расстоянии приблизительно  $\frac{2}{3}$  длины клюшки (зачет-постановка ног в соответствии с техникой; незачет-другое выполнение).

Удар:

Техника выполнения: удар клюшкой по мячу должен приходиться на середину мяча (зачет-удар выполнен в соответствии с техникой; незачет-другое выполнение).

Конечная фаза:

Техника выполнения: после контакта с мячом клюшка продолжает движение по дуге вперед-вверх (зачет-конечная фаза выполнена в соответствии с техникой; незачет-другое выполнение).

### Обязательная техническая программа для вратарей

**«Передвижение в радиусе удара»** - результат засчитывается при условии выполнения нормативных требований, минимальным количеством набранных очков (2 очка) и обязательным выполнением заданной технической программы.

На уровне отметки 6,4м от правой и левой штанги ворот в 30 см друг от друга ставятся 4 мяча: 2 справа и 2 слева. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к 1 мячу, расположенному справа, бьет по мячу правой ногой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается обратно спиной к центру «ворот», затем выбегает ко 2-му мячу, расположенному справа и бьет по мячу клюшкой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую



сторону. Первый удар по мячу выполняет левой ногой, второй удар выполняет клюшкой. *Оценивается:* время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по четвертому мячу. Точность попадания в створ «ворот» оценивается: попадание- 1 очко, промах- 0 очков.

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

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
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	Пятерной прыжок (не менее 11,7 м)	Пятерной прыжок (не менее 10 м)
	Вис на согнутых руках (не менее 35 с)	Вис на согнутых руках (не менее 16 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин. 20 с)	Бег на 2000 м (не более 11 мин. 50 с)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа для полевых игроков (не более 6,7 с)	Обязательная техническая программа для полевых игроков (не более 7,9 с)
	Обязательная техническая программа для вратарей (не более 26,0 с)	Обязательная техническая программа для вратарей (не более 29,0 с)

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

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		

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 10 x 5 м (не более 40 с)
Сила	Пятерной прыжок (не менее 13 м)	Пятерной прыжок (не менее 11 м)
	Вис на согнутых руках (не менее 43 с)	Вис на согнутых руках (не менее 20 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
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 для полевых игроков (не более 6,5 с)	Обязательная техническая программа для полевых игроков (не более 7,6 с)
	Обязательная техническая программа для вратарей (не более 25,0 с)	Обязательная техническая программа для вратарей (не более 27,0 с)

**Обязательная техническая программа,  
этапы совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

**Обязательная техническая программа для полевых игроков**

**«Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот»\***- спортсмен после старта с линии 1 ведет мяч 11 метров (не более трех касаний клюшкой мяча), далее на протяжении 9 метров обводит поочередно 6 стоек начиная с правой стороны (расстояние между стоек не более 1,5 метров) и производит удар по воротам из-за линии радиуса (круга удара).  
Время фиксируется с момента старта до удара по воротам в круге удара.

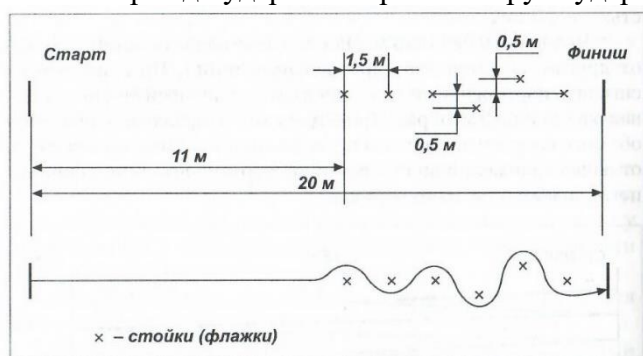


Рис. 2. Ведение мяча на 20 метров с обводкой стоек и атакой ворот

\*Упражнение оценивается по четырем критериям, по каждому критерию ставится оценка (зачет/незачет). При получении 2-х и менее зачетов, техническая программа считается не выполненной.

**Критерий №1.** Попадание в створ ворот (попадание – зачет\не попадание-не зачет).

**Критерий №2.** «Гладкое ведение мяча» дистанция 11 м. (касание клюшкой по мячу: до 3 касаний-зачет\более 3-х касаний – незачет).

**Критерий №3.** Дриблинг. Обводка 6-ти стоек с минимальным касанием по мячу. (до 8 касаний клюшкой по мячу-зачет\более 8 касаний-незачет).

**Критерий №4.** Техника удара (зачет ставится при правильном выполнении 3-х и более составных частей техники удара):

Замах:

Техника выполнения: отведение клюшки назад-вверх, руки сгибаются в локтевых суставах, левое плечо разворачивается в сторону мяча, локти не прижимаются к туловищу (зачет-замах произведен в соответствии с техникой выполнения; незачет-другое выполнение).

Постановка ног:

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях и расставлены на расстояние чуть больше ширины плеч, стопы развернуты под прямым углом в направлении удара. Мяч находится от левой ступни игрока на расстоянии приблизительно  $\frac{2}{3}$  длины клюшки (зачет-постановка ног в соответствии с техникой; незачет-другое выполнение).

Удар:

Техника выполнения: удар клюшкой по мячу должен приходиться на середину мяча (зачет-удар выполнен в соответствии с техникой; незачет-другое выполнение).

Конечная фаза:

Техника выполнения: после контакта с мячом клюшка продолжает движение по дуге вперед-вверх (зачет-конечная фаза выполнена в соответствии с техникой; незачет-другое выполнение).

### **Обязательная техническая программа для вратарей**

**«Передвижение в радиусе удара»** - результат засчитывается при условии выполнения нормативных требований, минимальным количеством набранных очков (2 очка) и обязательным выполнением заданной технической программы.

На уровне отметки 6,4м от правой и левой штанги ворот в 30 см друг от друга ставятся 4 мяча: 2 справа и 2 слева. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к 1 мячу, расположенному справа, бьет по мячу правой ногой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается обратно спиной к центру «ворот», затем выбегает ко 2-му мячу, расположенному справа и бьет по мячу клюшкой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Первый удар по мячу выполняет левой ногой, второй удар выполняет клюшкой. *Оценивается:* время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по четвертому мячу. Точность попадания в створ «ворот» оценивается: попадание- 1 очко, промах- 0 очков.

### **Инструкция по проведению тестирования**

#### **Бег 30м**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают

перекрестно, начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

### ***Челночный бег 10 x 5м***

На площадке на расстоянии 5м одна от другой проводятся две параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 5м x10 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.

### ***Челночный бег 180м***

Для проведения теста на площадке проводятся три линии на расстоянии 15м одна от другой. Спортсмен начинает бег от первой (стартовой) линии, пробегает 15м, касается ногой второй линии, возвращается назад, касается ногой стартовой линии, разворачивается, пробегает 30м, касается ногой третьей линии, разворачивается, возвращается назад к первой линии и в такой же последовательности все упражнение повторяется без перерыва еще раз (15+15м, 30+30м, 15+15м, 30+30м) результат оценивается по времени выполнения упражнения.

### ***Бег 1500м и 2000м***

Аэробные возможности хоккеистов оцениваются по результату в беге на 1500м и 2000м. Бег проводится по легкоатлетической дорожке, время регистрируется с помощью секундомера.

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа***

*Выполнение:* Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество раз от пола при условии правильного выполнения.

### ***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.

### ***Прыжок в длину с места***

Спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

### ***Пятерной прыжок***

Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок от линии 5-ти скоком с ноги на ногу с приземлением на две ноги. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Из двух попыток учитывается лучший результат.

## 5. ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

Приказ Минспорта России от 16 апреля 2018 года N350 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (Зарегистрирован Минюстом России 7 мая 2018 г. N51004)

### 5.1 Список литературных источников

1. Федотова Е.В. Азбука хоккея на траве. – Москва: ФХТР, 2009. – 320 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник \ Под редакцией профессора Курамшина Ю.Ф. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу. – К.: Издательство «Здоровье» 1988 г. – 256 с., ил.

### 5.2 Перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.fih.ch/> - Международная федерация хоккея на траве

<http://eurohockey.org> - «Еврохоккей»

<http://fhtr.ru/> - Федерация хоккея на траве России

<http://field-hockey.ru/> - Центр хоккея на траве

<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

<http://lesgaft.spb.ru/> - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб.

<http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет

<http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России

<http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство

<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство

<http://www.sportizdorove.ru> – Спорт и здоровье

<http://www.fizkulturasport.ru> – Теория и методика физической культуры и спорта.

<http://www.ns-sport.ru> – Спортивный обозреватель

<http://www.fismag.ru> – Журнал «Физкультура и спорт»

<http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://fhtr.ru/> «Федерация хоккея на траве России»

<http://field-hockey.ru/> «Центр хоккея на траве»

<http://eurohockey.org/>. «Еврохоккей»

<http://www.fih.ch/> «Международная федерация хоккея на траве» /

## 6. ПРИЛОЖЕНИЕ

### 6.1. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

Календарный план разрабатывается и корректируется специалистами Учреждения ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

## 6.2. Форма перспективного плана подготовки спортсмена

### СПб ГБПОУ "УОР № 2 (техникум)" Перспективный план подготовки спортсмена

\_\_\_\_\_отделения \_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О.) (вид спорта)  
 \_\_\_\_\_разряд/звание \_\_\_\_\_г.р.

Сезон	Наименование соревнований	Сроки	Планируемый результат	Выполнение	Ознакомлен
	Цель сезона				
	Цель сезона				
	Цель сезона				
	Цель сезона				

Тренер

### 6.3 Примерный план проведения теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	ТЭ	ССМ	ВСМ
		Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.	Хоккей на траве в России и за рубежом	2	4	6
3.	Гигиенические знания и навыки	1	1	1
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий спортом на организм занимающегося	1	1	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	2	4
6.	Спортивный массаж и самомассаж	4	4	4
7.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	4
8.	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	4
9.	Основы методики обучения и тренировки в хоккее на траве	4	6	10
10.	Изучение и анализ техники основных приемов игры	4	7	8
11.	Изучение и анализ тактики игры	4	8	12
12.	Психологическая подготовка, воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена	2	2	2
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	4	6
14.	Установки перед играми и разбор проведенных игр	12	18	26
15.	Просмотр игр команд мастеров, видеозаписей матчей, учебных фильмов	6	8	8
	<b>Всего:</b>	<b>48 час.</b>	<b>70 час.</b>	<b>98 час.</b>

**6.4 Перечень дополнительного оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимого для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря и экипировки</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьеры	штук	20
2.	Гири (6, 8, 10, 12, 14 кг)	комплект	2
3.	Защита для паха (ракушка, раковина)	штук	10
4.	Конусы с перекладинами	комплект	20
5.	Координационные лестницы	штук	10
6.	Координационные лестницы с барьерами	штук	8
7.	Манишки	штук	36
8.	Маска игрока (защитная)	штук	10
9.	Обручи	штук	10
10.	Перекидные табло	штук	2
11.	Резиновые и водоналивные базы для стоек под "обводки"	штук	20
12.	Тактические доски мобильного формата	штук	10
13.	Тактические доски стационарного формата	штук	2
14.	Тренажер (установка) для тренировки вратарей	комплект	1
15.	Тренажер «стенка» для вратарей	штук	6
16.	Тренировочный канат	штук	5
17.	Трос для бега с сопротивлением	комплект	10
18.	Угловые флаги для поля	штук	4
19.	Утяжелители для бега	комплект	10



## 6.5 Примерный план-график распределения программного материала для этапа ТЭ

<b>Виды подготовки</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Количество часов</b>
Общая физическая подготовка	8	12	10	8	8	14	14	12	8	8	10	8	<b>120</b>
Специальная физическая подготовка	18	18	20	18	18	18	16	18	22	18	18	18	<b>220</b>
Техническая подготовка	24	24	30	30	24	30	26	26	28	26	26	26	<b>320</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	14	14	14	16	14	14	14	12	16	12	14	<b>170</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	6	5	2	4	4	3	4	4	4	5	5	5	<b>48</b>
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	5	2	4	4	3	4	4	4	5	7	7	<b>58</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

## 6.6 Примерный план-график распределения программного материала для этапа ССМ

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Количество часов
Общая физическая подготовка	8	12	10	8	8	14	14	12	8	8	10	8	<b>120</b>
Специальная физическая подготовка	22	20	24	22	26	20	20	20	24	22	20	20	<b>260</b>
Техническая подготовка	32	34	41	42	38	40	39	34	36	34	36	34	<b>440</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	22	20	26	24	22	22	22	20	22	20	20	<b>260</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	8	8	4	2	4	4	6	8	8	8	8	10	<b>78</b>
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	14	8	5	4	4	4	3	8	8	10	10	12	<b>90</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

## 6.7 Примерный план-график распределения программного материала для этапа ВСМ

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Количество часов
Общая физическая подготовка	14	16	14	12	12	18	18	16	12	12	14	12	<b>170</b>
Специальная физическая подготовка	30	26	30	30	32	28	26	28	30	30	26	28	<b>344</b>
Техническая подготовка	30	32	40	40	36	38	38	32	34	34	32	34	<b>420</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	38	38	42	45	43	41	43	41	35	39	33	<b>470</b>
Технико-тактическая (игровая) подготовка	14	12	6	6	6	6	8	8	10	14	14	16	<b>120</b>
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	18	14	10	8	8	6	8	12	12	14	14	16	<b>140</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>1664</b>

## **План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **1. Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его

организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Интерактивные и теоретические занятия	«Честная игра. Ценности спорта» «Запрещенный список»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b> 2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	------------------------------	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, в Учреждении на постоянной основе, реализовываются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### Пример программы мероприятия «Честная игра. Ценности спорта»

#### Целевая аудитория:

- спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

#### Цель:

- ознакомление спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

#### Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

#### Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ХОККЕЙ - ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.



### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список» Целевая аудитория

- спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

#### Цели:

- ознакомление с «Запрещённым списком»;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

#### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. «Запрещённый список» (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
  - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
    - наносит вред здоровью спортсмена;
    - противоречит духу спорта;
    - улучшает спортивные результаты.
  - маскирует использование других запрещённых субстанций.
  - «Запрещённый список» обновляется как минимум 1 раз в год;
  - «Запрещённый список» публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

#### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.  
Запрещённый список (актуальная версия).  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией «Запрещенного списка» и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации по ссылке <https://rusada.ru/education/educational-programs/roditelyam.php>):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года).

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021. Запрещенный список (актуальная версия). Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).