

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей на траве», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 875

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 9 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 12 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

**Сызрань**  
**2023 г.**

**Оглавление**

1. Общие положения. ....	3
2. Годовой учебно-тренировочный план. ....	4
3. Система контроля. ....	5
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях. ....	5
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	7
3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. ....	7
4. Рабочая программа по видам спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. ....	11
5. Учебно-тематический план. ....	34
6. Материально техническое условие реализации программы. ....	40
7. Перечень информационного обеспечения. ....	44

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей на траве» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 875<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

---

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15-25			12-23					8-15	
1.	Общая физическая подготовка	81	67	67	83	100	116	90	102	88	100
2.	Специальная физическая подготовка	62	108	108	125	150	175	190	214	202	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	16	19	22	82	92	121	162
4.	Техническая подготовка	125	162	162	192	231	269	282	317	361	300
5.	Тактическая подготовка	12	21	21	32	40	42	52	62	77	120
	Теоретическая подготовка	14	25	25	31	30	37	44	45	50	97
	Психологическая подготовка	12	21	21	20	30	37	52	60	77	120
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	10	12	15	24	27	27	37
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	2	6	6	7	8	9	18	37
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	5	6	8	8	8	19	38
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

#### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

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

#### **3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей на траве» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей на траве»;

изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей на траве»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

**3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более					
			5,8	6,0	5,7	5,9	5,6	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	не менее					
			145	143	150	148	155	153
1.3.	Челночный бег 10 х 5 м	сек	не более					
			25	30	23	28	21	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Вис на согнутых руках	сек	не менее					
			13	9	15	12	17	15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более					
			5,4	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 10 х 5 м	с	не более					
			19	20	18	19	17	18

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			170	165	175	167	180	169
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более					
			7.55	8.35	7,45	8,25	7,35	8,15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			22	15	24	17	26	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее					
			18	12	22	13	26	14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются						

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 4 года обучения		Норматив 5 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			5,1	5,4	4,9	5,3
1.2.	Челночный бег 10 x 5 м	с	не более			
			17	18	16	17
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			185	171	190	173
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более			
			7.25	8.00	7.15	7.50
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			28	21	30	23
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Вис на согнутых руках	с	не менее			
			30	15	33	15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"
------	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	5
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			39,2	43,2
1.3.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	11.50
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			11,7	10
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			35	16
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,1	4,6
1.2.	Челночный бег 180 м	с	не более	
			37,4	40,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.50	11.20

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Пятерной прыжок	м	не менее	
			13	11
2.2.	Вис на согнутых руках	с	не менее	
			43	20
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Основными задачами программы на этапе начальной подготовки являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем на траве;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества (особенно такие как, быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые);
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры;
- обучение основам техники и индивидуальной тактики хоккея на траве;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве, навыков гигиены и самоконтроля.
- начальная специализация, определение игрового амплуа;
- выявление одаренных и способных к хоккею на траве обучающихся и отбор для дальнейшего обучения на учебно-тренировочном этапе.

Общими задачами программы на учебно-тренировочном этапе являются:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основными техническими приёмами игры на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности в хоккее на траве.

Задачи периода подготовки до трех лет:

- повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;

- развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению техникой и тактикой игры;
- освоение техники и тактики хоккея на траве;
- овладение основами индивидуальных и групповых тактических действий, основами тактики командных действий;
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств — смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой.

Задачи периода подготовки свыше трех лет:

- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов хоккея на траве;
- обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям, углублённое освоение основных тактических систем игры в нападении и защите;
- специализация по игровым амплуа;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Основными задачами программы на этапе **совершенствования спортивного мастерства** являются:

- укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники игры;
- прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики хоккея на траве;
- совершенствование тактических комбинаций и связок;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям,
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- введение выпускников в состав сборных и национальных команд, команд мастеров.

Основными задачами программы на этапе **высшего спортивного мастерства** являются:

- укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники игры;

- прочное овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактики хоккея на траве;
- совершенствование тактических комбинаций и связок;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям,
  - дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
  - достижение результатов уровня спортивных сборных и национальных команд Российской Федерации;
  - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

Строевые упражнения

- Команды для управления группой.
- Построение, расчет.
- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Повороты на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.
- Переход с шага на бег и с бега на шаг.
- Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения в ходьбе и беге – Направлены на подготовку мышц: различные

виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы); ходьба в полуприседе и в полном приседе; бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);

подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

- Упражнения для рук и плечевого пояса: круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны, вверх, перед грудью), сгибание и разгибание,

отведение и приведение кисти, круги, полукруги и восьмёрки кистью (движение только в лучезапястном суставе), круговые движения, полукруги и восьмёрки предплечьем (в локтевом суставе), поднимание рук вперёд, вверх, в стороны одновременно, поочерёдно и последовательно, сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных и.п., последовательное сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинца, ладонью кверху, книзу, наружу, внутрь; Упражнения в парах: попеременное сгибание и разгибание рук. Выполнение упражнений на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперёд, назад и в стороны в различных и.п.; повороты головы налево и направо; сочетание наклонов головы с поворотами; круговые движения головой в различных направлениях.

- Упражнения для мышц туловища: упражнения на укрепление правильной осанки; повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук; наклоны с поворотами туловища в различных стойках; круговые движения туловищем с различными положениями рук; маховые, пружинящие движения

туловищем из различных и.п.; упражнения на растягивание во всех направлениях (с задержкой в крайних положениях); поднимание и опускание туловища, лёжа на спине на полу, ноги свободно, закреплены или удерживаются партнёром;

удержание туловища в различных положениях (в наклонах, упорах, седах).

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища.

- Упражнения для ног: одновременное и поочерёдное сгибание ног из облегчённых и.п.; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на месте, перекатывание на стопах вперёд и назад (с пятки на носок и обратно), не сгибая ног в коленях; сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах;

полуприседы и приседы в различных и.п. в различном темпе, на носках и на всей стопе (ноги вместе и врозь); выпады (вперёд, назад, в сторону) на месте и с продвижением; пружинистые покачивания в выпаде; максимальное растягивание и расслабление ног; пассивное растягивание с помощью партнёра; круговые движения голенью, повороты и круговые движения в тазобедренном суставе из различных и.п.; махи прямой ногой в различных направлениях, останавливаясь в конечных положениях, то же с прыжками на опорной ноге; поднимание ног в различных и.п.: стоя, сидя, лёжа; статические упражнения: удержание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад);

Упражнения в парах:

приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

- Упражнения на расслабление: в стойке «ноги вместе» руки вперёд, вверх, в

сторону, потряхивание расслабленными кистями; в различных исходных положениях, во время ходьбы руки вверх, ладони внутрь последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи; в различных исходных положениях, расслабляя мышцы шеи, уронить голову вперед, назад, вправо или влево; из стойки на одной ноге, другая сзади на носке, руки вверх, расслабить мышцы всего тела и, как бы оседая всем телом, сесть на пятку или упасть на бок.

Общеразвивающие упражнения с предметами

- Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча одной и двумя руками.

- Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад, с двойным вращением; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе; через короткую и длинную скакалку.

- Упражнения с мячами разных размеров: броски; ловля после подбрасывания

вверх, удара о землю, удара в стену; ловля мячей на месте, в прыжке, после поворота, после кувырка в движении.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкоатлетические упражнения

- Бег равномерный и переменный.
- Бег с ускорением; низкий старт и стартовый разбег.
- Бег 30-60 м с низкого старта.
- Эстафетный бег этапами, бег с препятствиями.
- Бег в чередовании с ходьбой.
- Кроссовый бег.
- Дозированный бег по пересеченной местности.
- Бег за лидером.
- Бег с задачей догнать партнера.
- Прыжки: в длину с места и с разбега.
- Многоскоки.
- Прыжки через препятствия, планку.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)

Акробатические упражнения

- Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.

- Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения

сидя, из упора присев и из основной стойки.

- Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.
- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- Кувырок назад прогнувшись через плечо.
- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
- Стойка на руках с помощью партнера и с опорой ногами о стену.
- Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### Спортивные игры

Гандбол, футбол, мини-футбол, баскетбол. Начальные навыки в технике спортивных игр. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину, бросков и ударов по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### Подвижные игры

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Вызов», «Невод», «Бегуны», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Салки-перестрелки», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

- Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Упражнения для развития быстроты

- По сигналу (преимущественно зрительному) рывки с места на 15-30 м из различных исходных положений — лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии. То же, но перемещение приставными шагами.

- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).
- Ускорения под уклон 3-5°.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
- Различные виды «короткого» челночного бега (2x10 м, 4x5 м, 4x10 м и т.п.)

с

пробеганием отрезков лицом, спиной вперед, приставным шагом. То же с набивными мячами в руках (до 2 кг).

• Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

- Бег с изменением направления (до 180°).
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).
- Бег в колонне по одному (шеренге) с выполнением определенных заданий

по

сигналу: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение, перекат. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, в тройках. То же, но подается несколько сигналов — на каждый сигнал занимающиеся должны выполнить определенное действие.

- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.
- Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления движения). То же, но с ведением мяча.

Упражнения для развития силовых качеств

- Статодинамические упражнения для мышц-разгибателей ног, сгибателей и разгибателей туловища, разгибателей рук.
- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями.
- Упражнения для кистей с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Сгибание и разгибание туловища (ноги закреплены).
- Передвижение в упоре на руках по кругу, вправо и влево, носки ног на месте.
- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- Силовая круговая тренировка.

### Упражнения для развития выносливости

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.
- Переменный бег (несколько повторений в серии).
- Кроссы с переменной скоростью.
- Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударом по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
- Игры с уменьшенным численным составом, с удлинённым временем.
- Игры в «квадрат» с разным количеством участвующих игроков и разными установками.
- Игры с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 с, интервалы отдыха 1-2 мин, число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин, 2-3 серии).
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### Упражнения для развития ловкости

- Жонглирование мячом на месте и в движении. То же с выполнением различных упражнений, в ходьбе, беге, после поворотов. То же с выполнением заданий по сигналу (преимущественно зрительному). То же в парах, тройках.
- Подбрасывание и ловля клюшки — на месте, в движении прямо и с поворотами.
- Падение с имитацией отбора и перехвата мяча, с места и в движении. То же при противодействии партнеру.
- Быстрое вставание после падения с последующим коротким рывком на 5-7 м.
- Индийский дриблинг в различных исходных положениях (сидя, стоя на коленях, в приседе и полуприседе).
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, седа, имитации падения.
- Ведение мяча с перепрыгиванием препятствий.
- Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии и т.п.). То же с ведением мяча.
- Броски мяча с заданной траекторией, в заданную цель (подвижную и

неподвижную).

- Отбивание мячей с лета, с отскока от земли.
- Выполнение технических приемов без зрительного контроля.
- Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.
- Кувырки вперед и назад, различные перекаты, выполняемые с клюшкой в руках.
- Комбинированные технико-тактические упражнения с чередованием рывков,

кувырков, выпрыгиваний.

Упражнения для развития гибкости

- Плавные движения по большой амплитуде
- Повторные пружинящие движения;
- Пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- Активное сохранение максимальной амплитуды;
- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой. То же с отягощениями.
- Стретчинг.
- Упражнения для увеличения подвижности суставов и на развитие эластичности мышц ног – растягивание, несущих основную нагрузку в игре.
- Упражнения с клюшкой и с помощью партнера.
- Выполнение технических приемов с большой амплитудой (широкий дриблинг на месте и в движении, имитация отбора мяча и т.п.).

### **Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств по хоккею на траве**

#### 1. Развитие гибкости:

Выполнение упражнений с максимальной амплитудой движений в медленном темпе до болевых ощущений.

- в положениях стоя, сидя, лежа
- «шпагаты», выкруты с гимнастической палкой
- наклоны стоя, сидя, маховые движения ногами и руками, движения «тазом»
- растяжки с партнером

#### 2. Развитие быстроты:

Выполнение упражнений в быстром темпе до признаков утомления

- прыжки вверх, доставая предмет, отталкиваясь одной, двумя ногами, на месте и с разбега 2-3 шагов
- бег на 20-30 м с хода, со старта из различных исходных положений, ускорения на отрезках 40-50 м, быстрый бег в упоре у гимнастической стенки
- смена положений: упор присев – упор лежа; упор лежа – группировка, обнять колени и поднять туловище

- прыжки вверх (ноги врозь)
- скоростные передвижения боком (приставными и скрестными шагами)

### 3. Развитие ловкости:

- преодоление различных препятствий и гимнастических снарядов, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, «коне», «козле», брусках, кольцах, перекладине

- упражнения с предметами из различных и.п. (мяч, обруч, скакалка)
- упражнения в равновесии, стоя на одной ноге с закрытыми глазами
- прыжки ноги врозь с опорой на спину партнера («чехарда»)
- быстрое поочередное поднимание согнутой ноги с прижатием ее руками к груди

- лазание по канату, шесту, акробатические упражнения
- спортивные и подвижные игры

### 4. Развитие выносливости:

Бег с различной скоростью и длины отрезков на частоте пульса:

- для общей выносливости – 130-160 ударов в мин
- для спец. выносливости - 160-190 ударов в мин
- для быстроты и скоростной выносливости – с максимальной скоростью на максимальное расстояние

- для силовой выносливости (прыжки со скакалкой)
- удержание полуприседа на одной ноге с упором
- удержание поднятых прямых рук и ног в положении лежа на животе прогнувшись

- удержание поднятой ноги в упоре, прямых ног под прямым углом в висе на перекладине

- удержание поднятых ног лежа на спине
- поочередное поднимание руки в упоре лежа

### 5. Развитие силы:

- ежедневные упражнения с небольшими отягощениями и максимальными отягощениями с интервалом 2-3 дня (приседания со штангой на плечах, наклоны, вращения и круговые движения туловищем, жим руками и ногами лежа на спине, ходьба и бег с переноской партнера, выпрыгивание вверх с гирей в руках, стоя на параллельных гимнастических скамейках)

- упражнения с амортизаторами и эспандерами из различных исходных положений и различными движениями рук и ног
- упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания в висе на руках, поднос ног к рукам в висе, отжимания в упоре на руках от пола, скамейке, брусках, подъем туловища из положения лежа на спине и на наклонной скамейке, лежа на бедрах лицом вниз)

- прыжки на одной и двух ногах с места, с разбега, в глубину, из приседа вверх, через гимнастическую скамейку боком.

- бег и прыжки в гору (60-150 м)

- упражнения на развитие силы частей тела: рук и плечевого пояса – в упоре лежа; ног – приседания, выпады, прыжки; туловища – стойка на руках и голове, перекаты, кувырки, перевороты, упоры, удержание хвата за стопы лежа на животе – «колесо»

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники хоккея на траве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании с партнером за овладение мячом.

- Упражнения с мячами (футбольными, гандбольными, теннисными) у стенки,

связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом и разворотом клюшки слева направо и обратно.

- Выполнение хорошо освоенных элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель,

серии ударов или бросков по воротам с места и т.п.).

- Обводка препятствий (на скорость).
- Приседания с отягощениями (пояс, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диски от штанги) с последующим быстрым выпрыгиванием.

- Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг), то же с прыжком вперед.

- Серии прыжков на одной и двух ногах. То же с отягощением (манжеты на голеньях, гантели, набивные мячи). То же с преодолением препятствий.

- Напрыгивание на возвышенность (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также постепенно увеличивается. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

- Прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину.

- Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

- Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий, с подтягиванием бедра толчковой ногой. То же с отягощением.

- Прыжки по лестнице вверх. Прыжки в гору.

- Бег с резкими торможениями и последующими стартами.

- Бег по лестнице вверх, наступая па каждую ступеньку в высоком темпе.
- Броски утяжеленного или набивного мяча клюшкой на дальность.
- Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.п.

• Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 с, вес отягощения для рук не более 5 кг для девушек, 10 кг для юношей, интервалы отдыха 60-90 с, число повторений в серии 4-5 раз).

• Общеразвивающие упражнения для рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью.

- Отжимания из упора лежа в высоком темпе.
- Метания различных предметов: мяча, гранаты.

Упражнения для развития скоростных качеств.

- Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).
- Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.
- Бег на короткие дистанции (20 – 100 м) с возможно максимальной скоростью.

• Бег с горы.

• Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

• Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.

Так как физиологической основой выносливости хоккеистов влияют процессы

энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

• Различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

• Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин.

• Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки.

• Борьба за овладение мячом и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели мячом и больше забили голов. Продолжительность

упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка преимущественно направлена на обучение юных спортсменов всему многообразию технических приемов хоккея на траве, прочному овладению ими и дальнейшему совершенствованию. Она включает в себя также и овладение техникой выполнения тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. В конечном счете, достигнутая техническая подготовленность должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий хоккеистов в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Чем выше техническая подготовка хоккеиста, тем больше у него возможностей для творчества в игре.

Основная задача обучения сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой.

Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Различные технические приемы игры выполняются игроками как на месте, так и в движении. Исключительно важное значение для правильного выполнения технических приемов имеет держание клюшки. Этому элементу на первых занятиях необходимо уделить особое внимание.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это изучение и дальнейшее совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в ходе матча, а также развитие способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Система тактической подготовки включает в себя формы индивидуальной, групповой и командной тактической деятельности. В неё включаются и специальные теоретические занятия, проводимые с отдельными игроками, линиями и командой.

Особое внимание следует уделять развитию тактического мышления обучающихся.

Тактические действия по определенной тактической системе выполняются сначала в упрощенных условиях, затем отрабатываются в учебных двусторонних и товарищеских матчах и окончательно закрепляются в контрольных играх. На теоретических занятиях тренеру-преподавателю необходимо проводить разборы проведенных игр с указанием на удачные тактические действия и

допущенные ошибки, а также давать установку на предстоящую игру. Для отработки передач ведения мяча целесообразно выполнять упражнения в парах в движении. На каждом занятии рекомендуется также изучать и отрабатывать различные обманные движения. Обманные движения изучаются вначале в медленном темпе без мяча и без сопротивления соперников. Затем используются упражнения по ведению мяча

с обводкой стоек при сопротивлении партнера. Тренеру-преподавателю нужно

поощрять тех игроков, которые применяют «свои» приемы, свойственные только одному исполнителю.

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

1. Индивидуальные действия.

- Ведение, обводка, атака ворот.
- Умение ориентироваться на игровой площадке.
- Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.
- Выполнение тактических заданий на игру.
- Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

2. Групповые действия.

- Передачи.
- Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены мест, со сменой мест.
- Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку».
- Игра в атаке 2\*1, 2\*2, 3\*1, 3\*2.
- Обучение передачам мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3x2, 4x3, 3x1, 3x3, с введением дополнительных заданий.
- Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча.
- Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.
- Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля.

3. Командные действия.

- Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Тактика игры защиты

1. Индивидуальные действия

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

- Совершенствование ранее изученных тактических действий.

## 2. Групповые действия.

- Умение подстраховать партнера, переключение.

- Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

- Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

## 3. Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

### **Этап начальной подготовки**

Техническая подготовка для групп НП 1 и 2 г.о.

#### Техника игры полевых игроков

##### Техника передвижения

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

##### Техника владения клюшкой и мячом

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

Остановки с удобной и неудобной стороны.

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

#### Техника игры вратаря

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

Обучение остановке мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.

Для группы НП 3 г.о.

#### Техника игры полевых игроков

##### Техника передвижения

Совершенствование посадки (стойки) хоккеиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения.

Старты из различных исходных положений. Кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения.

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

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

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

Техника игры вратаря

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

Тактическая подготовка (группы НП 1,2 г.о.)

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

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

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х1, 3х1.

Тактика игры в защите

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

Групповые действия. Умение подстраховать партнера.

Тактика игры вратаря

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча.

Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

Для группы НП 3 г.о.

Тактика игры полевых игроков

Тактика игры в нападении

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

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

Передача мяча в квадратах с различным сочетанием игроков. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков

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

Тактика игры вратаря

Совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке.

Совершенствование правильного выбора способа отражения мяча при разных вариантах атаки.

Обучение ориентированию в круге удара и взаимодействию с защитниками.

### **Учебно-тренировочный этап**

Техническая подготовка для групп УТ 1 и 2 г.о.

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения

Повторение ранее изученного материала. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие

остановки с последующим ускорением. Старты из различных исходных положений. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед, в стороны в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием и ускорениями в различных направлениях.

Техника владения клюшкой и мячом

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

Техника защиты. Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора.

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

Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещения в основной стойке. Техника перемещений надлинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами.

Совершенствование техники стартов и остановок на коротких отрезках. Развитие умения принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники

остановки летящего мяча рукой. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота стопы. Отбивание мячей, летящих с разной скоростью и траекторией. Выпады в сторону. Обучение техники падения на правый и левый бок. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок. Игра на выходе.

Для групп УТЭ 3,4 г.о.

## Техника игры полевых игроков

## Техника передвижения

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

## Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360 градусов в движении.

Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек.

Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения. Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания. Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники

кистевого броска. Совершенствование силы и точности бросков. Толчки и броски мяча с ограничением времени на подготовительные движения. Техника выполнения «заброса» мяча.

Совершенствование выполнения подкидки. Совершенствование техники заметающего удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с удобной и неудобной стороны.

Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка

прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование выполнения финтов в условиях более активного сопротивления, в ситуациях, приближенных к игровым.

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

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещений в основной стойке, по прямой и дугам, обычным и приставным шагом, лицом и спиной вперед. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий. Совершенствование техники стартов и остановок, техники отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой

ногой, высоколетящих мячей – клюшкой и рукой, техники падения на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падений. Прыжки в сторону с отбиванием мяча клюшкой, остановкой рукой. Развитие умения выполнять действия при наличии сбивающих факторов.

Совершенствование игры на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника.

Игра на выходах без падения и в падении. Обманные движения (финты) вратаря.

#### Для групп УТ 5 года обучения.

##### Техника игры полевых игроков

##### Техника передвижения

Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения клюшкой и мячом. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением

заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени.

##### Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование изученных способов ведения мяча.

Ведение без зрительного контроля, с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в ограниченном пространстве и в условиях «скученности» игроков. Ведение с выполнением заданий по зрительному сигналу, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий,

включающих: ведение мяча (без зрительного контроля), обводку стоек. Совершенствование индивидуальной техники ведения и обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование техники выполнения толчка: на месте, в движении, неподвижного и катящегося мяча, без помех и с сопротивлением, с удобной и неудобной стороны, в одно и в два касания.

Совершенствование выполнения щелчка. Совершенствование техники кистевого броска: с разной силой, на разной высоте, акцентируя внимание на скорости 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: «заметаящего», удара ребром клюшки, прямого удара. Умение соразмерять силу ударов по мячу, придавать мячу различную траекторию, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары в затрудненных условиях и условиях активного сопротивления.

Совершенствование техники остановки мяча. Остановка с удобной и неудобной стороны. Остановка на месте и в движении. Остановка в выпаде вправо, влево. Остановка прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка

прыгающего и летящего по воздуху мяча. Остановка быстролетящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, обращая особое внимание на обработку «коронных» финтов в условиях игровых упражнений,

товарищеских и календарных игр.

Техника защиты.

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

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

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники передвижений лицом и спиной вперед, боком.

Совершенствование техники остановки мяча рукой, отбивание ногой, со страховкой рукой, клюшкой. Отбивание и остановка мяча при наличии сбивающих факторов. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей, отбивания низколетящих мячей клюшкой, правой и левой ногой. Совершенствование техники игры в падении. Быстрое вставание и принятие

основной стойки с готовностью к продолжению действий после игры в падении.

Совершенствование выполнения обманных движений (финтов).

### **Этап совершенствования спортивного мастерства до года.**

#### **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.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года и высшего спортивного мастерства.**

Техника игры полевых игроков.

Техника передвижения.

Совершенствование техники передвижения и техники владения клюшкой и мячом с максимальной скоростью и в усложненных условиях. Совершенствование бега на коротких отрезках обычным, приставным, скрестным шагом, лицом, боком,

спиной вперед, с резкими остановками и изменением направления и скорости движения. Стартовые рывки без ведения и с ведением мяча из различных исходных положений, после выполнения различных упражнений.

Челночный бег без мяча и с ведением мяча.

Техника владения клюшкой и мячом

Техника нападения. Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов.

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

Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Техника защиты. Повышение надежности и стабильности выполнения основных технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Совершенствование различных способов отбора мяча с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов. Отбор мяча с применением всех

изученных способов в условиях, моделирующих игровые, в играх и игровых упражнениях.

Эффективное выполнение защитных действий при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.п.), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие погодные условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

#### Техника игры вратаря

Совершенствование техники перемещения лицом и спиной вперед, боком в створе ворот и в круге удара. Стартовые рывки в различных направлениях и из различных исходных положений.

Совершенствование техники отражения мяча всеми изученными способами в стандартных и изменяющихся условиях, в условиях активного прессинга нападающих. Совершенствование техники финтов.

### 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>840/1500</b>		
	История возникновения хоккея на траве и его развитие	100/200	сентябрь	Зарождение и развитие хоккея на траве. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	100/200	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	100/200	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	70/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	100/100	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики хоккея на траве.	100/200	май	Понятие о технических элементах хоккея на траве. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила хоккея на траве.	100/200	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по хоккею на траве.
	Режим дня и питание обучающихся	80/100	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по хоккею на траве.	90/200	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>2220/2640</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	180/340	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	240/340	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский</b>

				<b>комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	180/200	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	160/340	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180/200	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники хоккея на траве	320/340	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	320/340	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по хоккею на траве	320/340	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для хоккея на траве, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	320/200	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>3000</b>		

мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	500	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	500	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	500	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	500	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	500	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	500	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

				аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>5820</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1164	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	1164	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1164	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1164	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	1164	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Материально-технические условия реализации программы.**

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Сызрани, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Места, где проводятся учебно-тренировочные занятия: г. Сызрань ФОК "Надежда", ст. "Центральный", ст. "Торпедо".

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 22, 23.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

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

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

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

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

3.	Обувь для хоккея на траве	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Снаряжение защитное для вратаря	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Форма игровая	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Футболка поло	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Чехлы для клюшек	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Шорты спортивные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Юбка для хоккея на траве (женская)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

## **7. Перечень информационного обеспечения.**

1. Хоккей на траве. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Костикова Л.В. Хоккей на траве: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 .
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины "Теория и методика хоккей на траве". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Хоккей на траве. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
7. Хоккей на траве: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Хоккей на траве "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
10. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
16. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
20. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
21. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.

22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.

23. Интернет ресурсы.