|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  **КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**  **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  **ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»**  **МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**   |  |  | | --- | --- | | Принята на заседании  педагогического совета  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019г.  Протокол №\_\_\_\_ | Утверждаю:  Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. Ю. Болдыш  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |   **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**  **ПО ВИДУ СПОРТА**  **«ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»**  **Уровень программы:** *ознакомительный*  **Срок реализации программы***: 46 недель (184 часов)*  **Возрастная категория***:* **от 6 до 18 лет**    Составитель:  Колесникова Анастасия Юрьевна  г. Новороссийск – 2019 |

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка…..………………………………………3 - 8

2. Учебно-тематический план ……………………………………………9

3. Содержание программы……..…………………………………..10 - 28

4. Методическая часть программы…………………………………29 - 35

5. Календарно-тематическое планирование………………….…....36 – 40

6. Условия реализации программы ……………………………………..41

7. Воспитательная работа…………………………………………...42 - 44

8. Список литературы и интернет – ресурсы ……….………………….67

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **модифицированная** программа по хоккею на траве спортивно-оздоровительной группы (СОГ) МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» представляет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена в соответствии с директивными и нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ (от 4 июля 2014 г. № 41) «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края);

- Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»;

- Приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939.

Программа разработана на основании примерной программы «Хоккей на траве» физкультурно - спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов, В. А. Панков, А. В. Родионов, А. С. Черкасов, Москва 2012 г.) с учётом письма министерства образования и науки РФ от 11. 12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии со статьёй 12 закона « Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ - **образовательные программы определяют содержание образования.**

В программе отражены основные принципы физкультурно-спортивной подготовки учащихся, результаты научных исследований, качественный и результативный опыт работы отделений хоккея на траве ДЮСШ Российской Федерации.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ориентирована на освоение учащимися определённого вида деятельности, формирование и развитие их интересов и навыков по избранному виду спорта и рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет, мотивированных на полезное проведение свободного времени и здоровый образ жизни и охватывающая весь период обучения в спортивно-оздоровительных группах. Более 25% учащихся спортивно-оздоровительных групп нацелены продолжить обучение на базовом уровне подготовки и далее заниматься хоккеем на траве.

**Ведущая педагогическая идея** программы заключается в том, что она формирует стойкий интерес учащихся к учебно-тренировочным занятиям по избранному виду спорта, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию всех систем организма детей, помогает им овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, воспитывает трудолюбие, развивает и формирует физические качества, с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость. Достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности необходимы учащимся для подготовки к общественно-полезной деятельности и отбору для дальнейших занятий хоккеем на траве.

**Новизна программы** состоит в том, что тренеры – преподаватели отделения хоккее на траве включают в учебно-тренировочный процесс, относительно рода занятий, инновационные технологии. **Впервые**, тренеры – преподаватели по хоккею на траве будут практиковать интеграцию в свою программу таких видов спорта, как мини – футбол, пауэрлифтинги и плавание.

**Актуальность программы** базируется на проблемах, связанных с малоподвижным образом жизни «цифровых» детей, на анализе детского и родительского спроса: непосильную умственную нагрузку в школе надо чередовать с физической активностью, что стремление к здоровому образу жизни является одной из главных человеческих ценностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа актуальна для нашего времени. Она нацелена на охват и привлечение детей к занятиям физкультурой и спортом из малообеспеченный и многодетных семей, а также подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации и состоящих, на различных видах профилактического учёта.

**Педагогическая целесообразность.**

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому занимающиеся в ДЮСШ «Олимпиец» начинают более плодотворно учиться в школе, легче, быстрее и качественнее усваивают сложный материал по предметам, укрепляют здоровье и меньше болеют, достигают высокого уровня работоспособности, необходимой для подготовки к полезно общественной деятельности. Учащиеся, успешно осваивающие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня. Перспективные учащиеся продолжат дальнейшие занятия хоккеем на траве в группах базового и углублённого уровней сложности. Цели и задачи данной программы создают условия для социального, культурного и профессионального самоопределения личности учащихся, занимающихся в ДЮСШ «Олимпиец».

**Отличительная особенности.**

В принцип построения программы заложены:

1. Комплексность – это физическая, технико-тактическая, теоретическая, психологическая подготовки; воспитательная работа и медицинский контроль.

2. Преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала по сложности и соответствия его требованиям, которые в дальнейшем обеспечивают рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3. Вариативность – это включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств для решения одной или нескольких задач физкультурно-спортивной подготовки, в зависимости от уровня физической подготовки и индивидуальных особенностей учащихся.

**Цель общеобразовательной общеразвивающей программы:**

создание условий учащимся для систематических занятий хоккеем на траве и формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

**-** привлечение максимально возможного числа детей и подростков к учебно - тренировочным занятиям по хоккею на траве;

- формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности;

- приобретение специальных знаний и практических навыков в хоккее на траве;

- развитие творческих и спортивных способностей ребенка;

- обучение основам технических приёмов в хоккее на траве;

- обучение тактическим действиям в нападении и защите;

- создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности;

- выявление способностей и одарённости занимающихся;

- ознакомление с правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;

***Личностные:***

**-** развитие основных физических и волевых качеств, индивидуальных способностей;

- расширение функциональных возможностей основных систем организма;

- воспитание навыков культурного поведения, чувства личной ответственности, дисциплинированности, организованности, трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества;

- привитие организаторских навыков;

- развитие здоровьесберегающих компетенцией, мотивации к ведению здорового образа жизни;

интеллектуальное и нравственное самосовершенствование учащихся;

- профессиональное самоопределение подростков.

***Метапредметные***:

- выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- развитие устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве;

- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

**Программа предусматривает следующие основные направления работы:**

1. Проведение занятий по теоретическим основам физической культуры и спорта (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики по виду спорта «Хоккей на траве», различные виды спорта и подвижные игры).

3. Организация и учет контрольных упражнений.

4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Основной принцип работы учебно-тренировочного процесса – это выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Для успешного овладения программным материалом, занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных тренером – преподавателем совместно с учащимися. В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

**Аспекты направленности программы.**

**Обучающие:**

* ознакомить с историей развития хоккея на траве;
* овладение основами техники хоккея на траве и других видов спорта;
* ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

**Воспитывающие:**

* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

**Развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств навыков и умений.

**Формы обучения.**

В зависимости от поставленных задач на учебно-тренировочных занятиях используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),

- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),

практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:**

- коллективные учебно-тренировочные занятия;

- групповые: работа в парах;

- индивидуальные: работа с тренером - преподавателем.

**Уровень программы** ознакомительный, направлен на освоение данного вида деятельности с последующим расширением интереса к спортивным занятиям.

**Срок реализации программы** – 46 недель (184 ч.).

**Режим.** Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

**Режим занятий  учебных групп:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст | Занятия | | |
| Количество занятий в неделю | Продолжительность занятий (академический час) | Часов |
| Год обучения | 5-7 лет | 2 | 4 | 184 |

**Формы организации учебного процесса:**

- учебно-тренировочные занятия;

- участие в соревнованиях.

Групповые практические занятия, беседы, соревнования, учебные тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

*Программное обеспечение предусматривает:*

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- выполнение учебного плана, контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных уроков;

- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов.

**Цель программы** - создание условий для разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством приобщения их к регулярным занятиям хоккеем на траве, поддержка и развитие детской спортивной одаренности.

**Задачи программы:**

***Образовательные (предметные):***

- формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; - приобретение специальных знаний и практических навыков, развитие творческих и спортивных способностей ребенка;

- изучение упражнений развивающего характера

- ознакомление с техникой выполнения комплекса упражнений;

- знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

-формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;

- выявление способностей и одарённости учащихся.

***Личностные:***

**-** развитие основных физических качества индивидуальных способностей: гибкость, ловкости, силы, скорости, выносливости;

- расширение функциональных возможностей основных систем организма: обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- воспитание навыков культурного поведения, чувства личной ответственности;

- привитие организаторских навыков;

- развитие здоровье сберегающих компетенций, мотивации к ведению здорового образа жизни;

***Метапредметные***:

- выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- развитие устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве;

- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

**Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с календарным планом, рассчитанным на 10 недель (40 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы.  Наименование тем | Всего | Теория | Практика |
| **I.** | **Теоретическая подготовка.** | **4 часа** | **4 часа** |  |
| 1. | Физическая культура и спорт в России, развитие хоккея на траве в России | 3 | 3 |  |
| 2. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 3 | 3 |  |
| 3**.** | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 3 | 3 |  |
| 4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 3 | 3 |  |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 2 | 2 |  |
| 6. | Физические способности и физическая подготовка | 2 | 2 |  |
| 7. | Основы техники в хоккея на траве | 2 | 2 |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка.** | **55** |  | **55** |
|  | Строевые упражнения | 7 |  | 7 |
|  | Упражнения для рук | 7 |  | 7 |
|  | Упражнения для шеи и туловища | 7 |  | 7 |
|  | Упражнения для ног | 7 |  | 7 |
|  | Упражнения вдвоём | 7 |  | 7 |
|  | Упражнения с предметами | 7 |  | 7 |
|  | Упражнения на снарядах | 13 |  | 13 |
| **3.** | **Вид спорта** | **19** |  | **19** |
|  | Базовые шаги | 4 |  | 4 |
|  | Базовые, вспомогательные, специальные упражнения | 4 |  | 4 |
|  | Работа на мешках | 4 |  | 4 |
|  | Работа в парах | 7 |  | 7 |
| **4.** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **4** |  | **4** |
|  | Упражнения из других видов спорта | 4 |  | 4 |
|  | 1. Легкая атлетика | 1 |  | 1 |
|  | 2. Плавание | 1 |  | 1 |
|  | 3. Подвижные и спортивные игры | 2 |  | 2 |
| **5.** | **Специальные навыки.** | **33** |  | **33** |
|  | Отработка ударов | 16 |  | 16 |
|  | Работа в парах | 17 |  | 17 |
|  | **Всего:** | **184** | **18** | **166** |

-участие в спортивно-массовых мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | | | |
| Всего | Теория | Практика | Формыаттестации/  контроля |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **18** | 4 |  | опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **12** |  | 12 | наблюдение |
| **3.** | **Вид спорта** | **12** |  | 12 | Выполнение двигательных заданий, наблюдение |
| **4.** | **Различные виды спорта и подвижные игры** | **4** |  | 4 | Выполнение двигательных заданий, наблюдение |
| **5.** | **Специальные навыки.** | **8** |  | 8 | Выполнение двигательных действий, наблюдение |
|  | **Всего:** | **40** | **4** | **36** |  |

**Учебно-тематический план обучения**

**Содержание программы**.

**1. Теоретическая подготовка.**

**Тема занятий 1.1** «*Состояние и развитие хоккея на траве России*». История появления хоккея на траве. Развитие хоккея на траве, в мире и в нашей стране. Достижения хоккея на траве, в России и на мировой арене.

**Тема занятий 1.2** «*Воспитание нравственных и волевых качеств учащихся*».

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

**Тема занятий 1.3** «*Гигиенические требования к занимающимся*».

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за телом, полостью рта и зубами. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек: табакокурения, алкоголя, наркомании.

**Тема занятий 1.4***«Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте».*

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний. Травматизм в процессе занятий хоккеем на траве; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема занятий 1.5** «*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*».

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Тема занятий 1.6***«Физические способности и физическая подготовка*».

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения, способствующие развитию физических качеств.

**Тема занятий 1.7**«*Основы техники».*

Характеристика основных приемов техники. Анализ техники изучаемых приемов. Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей.

**2.Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

**Для рук**: поднимание и опускание руки перед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные,последовательные), сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упор лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные) без отяго­щений и с отягощениями.

**Для шеи и туловища**: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (ска­мейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастиче­ской стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до пря­мого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

**Для ног**: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад- наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки изприседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (изи.п. стойка на одной, другая вперед - к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град, и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения вдвоем:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

**Упражнения с предметами.**

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках)

**Упражнения на снарядах**.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. Гимнастическая стенка, стоя лицом (боком, спиной). К стенке пооче­редные взмахи ногами, стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке -наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др., стоя боком или лицом к стенке -приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в сто­роны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения, лежа зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**3. Вид спорта: Изучение техники.**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивно-оздоровительной групп по хоккею на траве (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по группе игровых видов спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей на траве, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в облас ти физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по хоккею на траве в МБУ ДЮСШ « Олимпиец» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по хоккею на траве, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ХОККЕЙ НА ТРАВЕ**

Хоккей на траве– игровой командный вид спорта.

В игры, похожие на хоккей на траве, играли более 4 тысяч лет до н.э. в Египте. В Греции сохранились рисунки, сделанные 500 лет до н.э.

• Хоккей на траве в современном виде появился в общеобразовательных школах Англии в начале XIX в.

• Первый хоккейный клуб появился в Лондоне в 1849 г.

• Хоккей на траве был включен в программу Олимпийских игр в 1908 г.

• В 1924 г. была образована Международная федерация хоккея – FIH (FEDERATION INTERNATIONAL DE HOCKEY SUR GAZON), в нее вошли представители 7 стран – Австрии, Бельгии, Чехословакии, Франции, Венгрии, Испании и Швейцарии)

• В 1927 г. была образована Международная федерация женских хоккейных ассоциаций – IFWHA (INTERNATIONAL FEDERATION OF WOMEN’S HOCKEY ASSOCITAIONS)

• С 1928 по 1956 г. золотые олимпийские медали в хоккее на траве выигрывали только спортсмены Индии. Кроме того, они выиграли золото Олимпиад 1964 и 1980 гг.

• В начале 1970‐х гг. для проведения международных матчей стали использоваться поля с искусственным покрытием

• В 1980 г., на Олимпиаде в Москве дебютировал женский хоккей на траве

• В 1982 г. FIH и IFWHA объединились в составе одной федерации – Международной федерации хоккея FIH

• С 80‐х гг. прошлого века наибольшее количество олимпийских медалей выиграли хоккейные команды Германии, Голландии, Австралии, Пакистана, Аргентины и Испании

• В хоккей на траве сегодня играют более чем в 120 странах всех пяти континентов

**1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена в хоккее на траве необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку хоккеиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;

- систему тренировочных мероприятий;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки спортсмена. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки хоккеиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки игрока в хоккей на траве. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**1.3.СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ СОГ**

Система 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, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Срок обучения по Программе – 40 часов.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание уровней подготовки утверждено и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого уровня связано с решением определенных задач подготовки хоккеиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в хоккее на траве, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход занимающегося от одного года обучения к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего года.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы базового уровня, группы базового углубленного уровня.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 40 часов.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Кол-во часов |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 4 |
| Общая физическая подготовка | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 7 |
| Избранный вид спорта | 7 |
| Технико-тактическая подготовка, час | 7 |
| Психологическая подготовка, час | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 1 |
| Другие виды спорта и подвижные игры, | 6 |
| кол-во тренировок в неделю | 2 |
| Общее кол-во тренировок | 20 |
| Всего часов | 40 |

В данном плане часы распределены по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых МБУ ДЮСШ «Олимпиец» и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа воспитанников по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**2.2.СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по хоккею на траве);

-теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки обучающихся в хоккее на траве, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

В подготовке хоккеистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды подготовки по хоккею на траве:

- *на базовом уровне подготовки*: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития хоккея на траве в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на базовом углубленном уровне*: выше указанные виды подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу. Особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика хоккея на траве в спортивной подготовке циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

*Массовая физическая культура и спорт.*

Достижения российских спортсменов накрупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

*История развития хоккея на траве.*

Хоккей на траве в древнем мире и в средние века. Возникновение хоккея на траве. Формирование национальных систем техники и тактики игры в Западной Европе, Азии и Южной Америки - и распространение их в мире. Развитие хоккея на траве в России. Хоккей на траве в СССР. Участие сборных команд СССР и России по хоккею на траве в Олимпийских играх. Победы советских и российских хоккеистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры СССР и России. Современное состояние и проблемы развития хоккея на траве в России и в Краснодарском крае.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

*Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила хоккея на траве как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

*Требования техники безопасности при занятиях.*

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Основы философии и психологии хоккея на траве.*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса*.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала и поля для хоккея на траве. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика поля для хоккея на траве. Современные требования к оборудованию стадиона для хоккея на траве и подсобным помещениям, Размеры игрового поля. Освещение. Вентиляция. Покрытие поля., Информационная аппаратура. Спортивная одежда –игровая форма, игровая обувь, гетры, перчатки, маски, тренировочный костюм клюшки, мячи. Требования к спортивной одежде. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей на траве представлены в таблице 3.

*Таблица 3.* Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование

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

Условные обозначения в таблице:

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.

*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* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*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* 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: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) 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.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих хоккеистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих хоккеистов с учетом специфики хоккея на траве как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы хоккеисту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросспомогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим хоккеистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими хоккеистами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровле­нию и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий хоккея на траве. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых хоккеисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности хоккея на траве:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях;

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями клюшки, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6. Регламентированное правилами время игры.

В физической подготовке хоккеиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В хоккее на траве чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями хоккеиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных хоккейным действиям; внимание следует уделять скоростным, беговым и тактическим упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в игровой стойке: приседания и выпрыгивания из положения игровой стойки; передвижения в игровой стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в игровой стойке, маневрирования в игровой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в игровой стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из игровой стойки; покачивания и возвраты в игровую стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в хоккее на траве – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для об­щего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая хоккеистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества хоккеистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния хоккеистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в сорев­новательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила игры. Определение командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств,способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогическихвоздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.1.4.ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает хоккей на траве к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

3.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта хоккей на траве осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в хоккее на траве могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

-нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу.

-при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму (майки, щитки, нагрудник для вратаря, перчатки , шлем,)

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, щитков и клюшек и др.).

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

играть разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

- наносить грубые удары.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.4.ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами хоккея на траве и специализированными движениями.

Техника игры полевых игроков

Техника передвижения. Посадка (стойка) хоккеиста. Бег с прыжками. Поворотами, резкими остановками, Бег спиной вперед.

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Изменение хвата при выполнении разных технических приемов. Ведение мяча ( перед собой и сбоку). Ведение без отрыва клюшки от мяча по прямой и по дугам. Ведение мяча толчками ( перед собой и сбоку). Индийский дриблинг. Толчок мяча.Выполнение толчка с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Щелчок. Остановка мяча. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. 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. Основная стойка. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом – выполнение упражнения ( например, выпад в лево- основная стойка). Отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение остановки мяча рукой, отбивание его клюшкой, ногой.

*Техника игры полевых игроков.* Совершенствование ранее изученных способов перемещения. Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами, изменением скорости и направления по сигналу. Резкие и неожиданные остановки с последующими ускорениями в различные направления. Старты из различных исходных положений. Старты после остановок, притормаживания, поворотов, прыжков, падений, кувырков.

Челночный бег. Бег с прыжками через невысокие препятствия. Выпады вперед и в стороны, с места и в движении. Кувырки с последующим быстрым вставанием. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. *Техника владения клюшкой и мячом.Техника нападения*. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование способов ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления движения. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360\* в движении. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. 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 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, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Остановка мяча с переводомдля продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего 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. Совершенствование умения принимать и сохранять основную стойку после выполнения различных действий и движений. Совершенствование техники стартов и остановок. Совершенствование техники отбивания низколетящих мячей клюшкой и рукой. Совершенствование техники падений на правый и левый бок, вставания в основную стойку после падения. Прыжки в сторону после отбивания мяча клюшкой, остановкой рукой.Совершенствование техники владения клюшкой. 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 с падением. Обманные движения (финты) вратаря.

3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой хоккеиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (хоккея на траве), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки хоккеиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный хоккеист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер- преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных хоккеистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного хоккеиста от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными хоккеистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств спортсмена - одна из важнейших задач деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у хоккеистов.

В процессе многолетней подготовки хоккеистов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния хоккеиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером- преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации хоккея на траве России [Электронный ресурс] URL: <http://www.fhtr.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт европейской федерации хоккея на траве (EHF) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurohockey.org/>

Официальный сайт международной федерации хоккея на траве (FIH) [Электронный ресурс] URL: http://www.fih.org/

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

4. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

6. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

9. Хоккей на траве: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

10. С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в хоккее на траве и различные общероссийские и международные

соревнования.