

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская школа высшего спортивного мастерства  
по спортивным играм**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ХОККЕЮ НА ТРАВЕ**

**для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШ, СШИОР, ШВСМ)**



**Ташкент - 2019**

## **Составители:**

**Р.Г.Ахмадулин** - директор специализированной детско-юношеской спортивной школы по игровым видам спорта и лёгкой атлетики Андижанской области, тренер высшей категории, член комитета атлетов Азиатской хоккейной федерации;

**Р.Р.Мусин** - старший тренер отделения хоккея на траве Бухарской специализированной школы-интернат Олимпийского резерва, тренер высшей категории;

**Б.Б.Ибрагимов** – главный специалист Национального Олимпийского Комитета Узбекистана.

**У.Р.Каримов** - Заведующий научно-методическим отделом центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

**А.Т.Махмудов**- Методист научно-методическим отделом центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

## **Рецензенты:**

**Р.А.Маматказин** - главный тренер мужской сборной команды Узбекистана по хоккею на траве, Заслуженный тренер Республики Узбекистан;

**О.Л.Патидинов** - главный тренер женской сборной команды Узбекистана по хоккею на траве, Заслуженный тренер Республики Узбекистан.

**Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.**

## ВВЕДЕНИЕ

С первых дней Независимости Республики Узбекистан первый президент И.А.Каримов уделял особое внимание развитию спорта в нашей республике. Уже 14 января 1992 года был принят Закон «О физической культуре и спорте», а 4 сентября 2015 года был принят Закон с поправками в новой редакции. Также была принята «Концепция о развитии физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Кабинетом Министров республики были приняты постановления о развитии футбола, тенниса, спортивных игр и других видов спорта.

Проводимая в Узбекистане политика по расширению массовости детского спорта, по праву являются основой формирования здорового и гармонично развитого поколения. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ» стали хорошим толчком для дальнейшего привлечения детей и молодёжи к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Комплексные и целенаправленные меры по поддержке спорта в республике дают положительные результаты. За годы Независимости спортивная делегация Узбекистана регулярно принимает участие Олимпийских и Азиатских играх, чемпионатах мира и Азии, где спортсмены Узбекистана достойно защищают спортивную честь своей Родины. Результаты наших спортсменов свидетельствуют о том, что Узбекистан с каждым годом укрепляет свое место среди стран, где спорт прогрессирует ускоренными темпами.

Узбекистан по праву считается страной с молодым населением – более 40 процентов жителей республики составляет молодежь в возрасте до 18 лет. Очень важно, чтобы они выросли всесторонне развитыми и целеустремленными личностями, как в духовном, так и в физическом плане. Поэтому внимание к детскому спорту и формирование здорового образа жизни молодежи определены как одно из самых приоритетных направлений государственной политики.

Одним из видов спорта получивших свое развитие в Узбекистане в 70-е годы прошлого столетия стал хоккей на траве. Хоккей на траве-олимпийский вид спорта. В программу летних Олимпийских игр турниры по хоккею на траве среди мужских команд были впервые включены в 1908.

С 1932 они организуются на всех летних Играх. Женские сборные команды впервые участвовали в Олимпийских играх в 1980.

Хоккей на траве – одна из наиболее древних спортивных игр. Первые рисунки на пирамидах, где изображены два игрока с клюшками, борющиеся за мяч, относятся примерно к 2000 году до нашей эры.

Свое нынешнее лицо хоккей на траве обрел в середине XIX века в Англии. К 1861 относится образование первого в мире хоккейного клуба. Им стал клуб «Блэкхит» в Лондоне. К концу XIX века хоккей на траве распространился во многих странах Европы, проник в Индию, затем - в Канаду, США, Австралию, Новую Зеландию, Японию. В конце 40-х годов XX века эта игра начала развиваться в странах Африки. 7 января 1924 в Париже была основана Международная федерация хоккея на траве - FIH. Инициатором ее создания был француз Поль Лиоти, ставший первым ее президентом. В наше время во многих странах мира хоккей на траве по популярности занимает второе место после футбола среди командных видов спорта, соревнования по которым проводятся на открытом воздухе.

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по подготовке спортсменов в спортивных школах по хоккею на траве разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским Играм 2020 года в Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана учебная программа, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва.

Спортивная школа создается в следующих видах:

**детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ);**

**специализированная детско-юношеская спортивная школа (СДЮСШ);**

**специализированная школа-интернат Олимпийского резерва (СШИОР);**

**школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ).**

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-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,

характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и руководителей спортивных школ и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

При разработке программы использованы результаты анализа и обобщения современных тенденций развития хоккея на траве, научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке хоккеистов и хоккеисток различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и методики юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания и педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов-хоккеистов.

Подготовка игрока в хоккей на траве от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, составные части которой тесно взаимосвязаны и подчинены достижению главной цели - подготовке хоккеиста высокой квалификации.

Возможность достижения намеченной цели зависит от целого ряда факторов:

- оптимального уровня исходных данных молодых игроков, отобранных в группы совершенствования;
- уровня профессиональной подготовленности тренеров;
- наличия материально-технической базы;
- качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревновательной деятельности и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на современном этапе развития хоккея на траве требует усиления работы в следующих основных направлениях:

- индивидуализация работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема индивидуальной тактической подготовки как одного из важнейших условий реализации технического потенциала отдельных хоккеистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем способностей к хоккею на траве и прохождения ими через всю систему многолетней

спортивной подготовки;

-повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ по хоккею на траве и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу такой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение учащихся и выпускников школы в составы сборных команд городов, областей и Республики.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ и предусматривает:

-преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;

-преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;

-целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки хоккеистов и хоккеисток всех возрастных групп;

-обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся;

-овладение опережающим формированием технико-тактического мастерства;

-комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсменов как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

В программе изложены цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки; система контрольных упражнений и нормативов (нормативные требования по отбору - приемные, переводные - после каждого года обучения и выпускные - для перевода из групп начальной подготовки в учебно-тренировочные группы, из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования и из групп спортивного совершенствования в группы высшего спортивного мастерства); система восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных хоккеистов.

Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса в многолетнем аспекте.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка спортсменов высокой квалификации — резерва сборных команд Узбекистана.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса - подготовка высококвалифицированных хоккеистов, а не узконаправленная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программы как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

В каждой возрастно-квалификационной группе раскрываются специфические особенности подготовки: факторы, определяющие уровень спортивных достижений, классификация средств и методов подготовки хоккеистов, педагогический и медикобиологический контроль, оценка состояния организма и здоровья занимающихся, целенаправленное построение тренировочной деятельности хоккеистов и хоккеисток, принципиальные модели подготовки и модельные характеристики соревновательной деятельности, восстановительные мероприятия, теоретическая подготовка. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также оптимальной последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В программе приведены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах многолетней спортивной подготовки игроков в хоккей на траве, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития двигательных и психофизиологических качеств, а также специальных способностей спортсменов.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах, специализированных школах-интернатах Олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства.



# **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

## **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки, в волнообразной форме с учётом повышения нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения в спортивных школах учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**РЕЖИМ**  
**учебно-тренировочной работы в спортивных школах**  
**по этапам спортивной подготовки**

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим учебно-тренировочной работы в учебных группах (академических часов в неделю*)	Наполняемость учебных групп
Высшего спортивного мастерства	Весь период	32	6
Спортивного совершенствования	Свыше 2 лет	28	8
	2 год	26	8
	1 год	24	10
Учебно-тренировочный	Свыше 3 лет	20	12
	3 год	18	12
	2 год	14	14
	1 год	12	16
Начальной подготовки	Свыше 1 года	8	16
	1 год	6	18
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	18

***Примечание:** При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Узбекистана (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов.*

*\* Учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.  
 1 академический час равен 45 минутам.*

## РЕЖИМ

## учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления *	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Высшего спортивного мастерства	Весь период	16 и старше	Выполнение требований спортивной подготовки
Спортивного совершенствования	Свыше 2 лет	15	Выполнение контрольных нормативов и требований спортивной подготовки
	2 год	14	
	1 год	13	
Учебно-тренировочный	Свыше 3 лет	12	Выполнение контрольных нормативов и требований спортивной подготовки
	3 год	11	
	2 год	10	
	1 год	9	
Начальной подготовки	Свыше 1 года	8	Выполнение контрольных нормативов
	1 год	7	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 и старше	

*Примечание:* \*Показан минимальный возраст для зачисления в спортивную школу.

Таблица 3

### Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся
Высшего спортивного мастерства	Весь период	КМС, МС
Спортивного совершенствования	Свыше 2 лет	I
	2 год	II
	1 год	III
Учебно-тренировочный	Свыше 3 лет	I юношеский
	3 год	II юношеский
	2 год	III юношеский
	1 год	III юношеский
Начальной подготовки	Свыше 1 года	Без разряда
	1 год	Без разряда
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда

*Примечания:* Спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации Республики Узбекистан.

Таблица 4

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 52 недели учебно-тренировочных занятий в спортивных школах

№	Наименование разделов	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		Весь период	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет	1 год	2 год	Свыше 2 лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	78	78	100	160	185	241	266	314	353	353	415
2.	Специальная физическая подготовка	94	94	117	168	196	242	270	312	338	362	366
3.	Технико-тактическая подготовка	108	108	158	234	271	357	398	498	537	599	725

4.	Теоретическая подготовка	16	16	20	12	14	18	20	24	26	28	32
5.	Психологическая подготовка	10	10	13	14	22	28	30	32	26	38	42
6.	Контрольные испытания	6	6	8	8	8	10	12	12	12	12	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов										
8.	Инструкторская и судейская практика *	-	-	-	10	12	16	18	20	22	24	30
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10.	Восстановительные мероприятия*	-	-	-	18	20	24	26	36	38	40	42
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов										
	<b>Всего:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>8 часов</b>	<b>12 часов</b>	<b>14 часов</b>	<b>18 часов</b>	<b>20 часов</b>	<b>24 часа</b>	<b>26 часов</b>	<b>28 часов</b>	<b>32 часа</b>

\* В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не проводится.

Таблица 5

## СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ

физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№	Наименование разделов	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		Весь период	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет	1 год	2 год	Свыше 2 лет	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	35	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	28	27	27	26	26	25	25	24	22
3.	Технико-тактическая подготовка	25	35	38	40	40	42	42	44	44	46	48
4.	Другие	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных**  
**групп (6 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7	<b>78</b>
2.	Специальная физическая подготовка	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7	<b>94</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8	<b>108</b>
4.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	<b>16</b>
5.	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
6.	Контрольные испытания	1			1	1					1	1	1	<b>6</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика *													
9.	Участие в соревнованиях*	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия*													
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

\* В спортивно-оздоровительных группах не проводится.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для групп начальной подготовки**  
**1 года обучения (6 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	8	7	<b>78</b>
2.	Специальная физическая подготовка	7	9	7	9	7	7	9	7	9	9	7	7	<b>94</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	8	8	<b>108</b>
4.	Теоретическая	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	<b>16</b>

	подготовка													
5.	Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
6.	Контрольные испытания	1			1	1					1	1	1	<b>6</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика *													
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия*													
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

\* В группах начальной подготовки не проводится

Таблица 8

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для групп начальной подготовки**  
**свыше 1 года обучения (8 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка		9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	<b>100</b>
2.	Специальная физическая подготовка	11	9	9	9	10	9	10	10	10	10	10	10	<b>117</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	10	14	14	16	11	14	15	14	15	10	12	13	<b>158</b>
4.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	<b>20</b>
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>
6.	Контрольные испытания	2				2		1			3			<b>8</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика *													
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия*													
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

\* В группах начальной подготовки не проводится

Таблица 9

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп**  
**1 года обучения (12 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	<b>160</b>
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>168</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	20	20	21	22	20	21	22	21	22	21	12	12	<b>234</b>
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	<b>14</b>
6.	Контрольные испытания	2				2				2			2	<b>8</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	<b>18</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

Таблица 10

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп**  
**2 года обучения (14 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	22	25	<b>185</b>
2.	Специальная физическая подготовка	16	17	16	17	16	16	16	16	16	16	17	17	<b>196</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	24	25	24	23	25	23	23	25	24	23	16	16	<b>271</b>
4.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>14</b>
5.	Психологическая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>22</b>



	подготовка													
6.	Контрольные испытания	2			2					2			2	<b>8</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>61</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>65</b>	<b>728</b>

Таблица 11

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп**  
**3 года обучения (18 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	35	35	<b>241</b>
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	<b>242</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	29	36	31	34	32	31	32	32	31	34	18	17	<b>357</b>
4.	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			<b>18</b>
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	<b>28</b>
6.	Контрольные испытания	3			2				2				3	<b>10</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	<b>16</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

Таблица 12

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп**  
**свыше 3 лет обучения (20 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	34	42	<b>266</b>
2.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	22	23	23	22	23	22	22	22	22	<b>270</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	34	37	33	40	33	35	38	34	37	39	19	19	<b>398</b>
4.	Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		<b>20</b>
5.	Психологическая подготовка	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	<b>30</b>
6.	Контрольные испытания	3			3					3			3	<b>12</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	<b>18</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>26</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>1040</b>

Таблица 13

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для групп спортивного**  
**совершенствования 1 года обучения (24 часа)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	21	22	22	22	22	21	22	22	22	22	46	50	<b>314</b>
2.	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	43	50	42	48	46	43	46	46	44	46	22	22	<b>498</b>
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
5.	Психологическая	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	<b>32</b>

	подготовка													
6.	Контрольные испытания	3			3					3			3	<b>12</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		<b>20</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
<b>Недельная нагрузка:</b>			<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>1248</b>

Таблица 14

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для групп спортивного  
совершенствования 2 года обучения (26 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	24	23	24	23	24	24	24	24	23	24	59	57	<b>353</b>
2.	Специальная физическая подготовка	28	28	28	29	28	28	28	28	29	28	28	28	<b>338</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	44	52	53	51	52	47	51	47	53	51	18	18	<b>537</b>
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>26</b>
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	<b>26</b>
6.	Контрольные испытания	3			3					3			3	<b>12</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	<b>22</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	<b>38</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
<b>Недельная нагрузка:</b>			<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>114</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	<b>108</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>1352</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для групп спортивного  
совершенствования свыше 2 лет обучения (28 часов)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	24	25	24	24	24	24	24	25	24	24	55	56	<b>353</b>
2.	Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	36	36	<b>362</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	50	62	53	58	64	53	57	58	54	54	18	18	<b>599</b>
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	<b>28</b>
5.	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	<b>38</b>
6.	Контрольные испытания	3			3					3			3	<b>12</b>
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	<b>40</b>
11.	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
	<b>Недельная нагрузка:</b>		<b>128</b>	<b>116</b>	<b>124</b>	<b>128</b>	<b>116</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>1456</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК  
распределения учебных часов для групп высшего  
спортивного мастерства (32 часа)**

№	Наименование разделов	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	28	27	28	27	28	28	27	28	28	28	66	72	<b>415</b>
2.	Специальная физическая подготовка	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	31	30	<b>366</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	61	72	64	73	66	64	70	65	66	69	27	28	<b>725</b>

4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	32
5.	Психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
6.	Контрольные испытания	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
11	Врачебный контроль	Вне сетки часов												
<b>Недельная нагрузка:</b>			<b>142</b>	<b>134</b>	<b>146</b>	<b>136</b>	<b>134</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>146</b>	<b>1664</b>

Таблица 17

### ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ годовой соревновательной нагрузки

	Виды соревнований	Этапы подготовки												
		СО*	НП*		УТ			СС		ВСМ				
		Весь период	1 год	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет		1 год	Свыше 1 года	1 год	Свыше 1 года			
1.	Контрольные	-	-	2	3	3	4	5	6	8	8	8	10	10
2.	Отборочные	-	-	1	1	1	2	2	3	4	6	6	8	8
3.	Основные	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Главные	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

\* В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки (1 г.о.) не проводится.

Таблица 18

### ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ для зачисления на учебно-тренировный этап

№	Упражнения	Оценка	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3	
			юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш
1	Бег 30 м. (сек.)	Отлично	4,8	5,3	4,7	5,2	4,6	5,1
		Хорошо	5,0	5,5	4,9	5,4	4,8	5,3
		Удовл.	5,2	5,7	5,1	5,6	5,0	5,4
2	Бег 1000 м. (мин./ сек.)	Отлично	4,00	4,20	3,50	4,10	3,40	4,00
		Хорошо	4,20	4,40	4,10	4,30	4,00	4,20
		Удовл.	4,40	5,00	4,30	4,50	4,20	4,40
3	Подтягивания на перекладине (раз). Отжимания от скамейки дев	Отлично	9	20	10	25	11	30
		Хорошо	8	15	9	20	10	25
		Удовл.	7	10	8	15	9	20

4	Удержание угла 90 градусов в висе (юноши) Девушки - пресс	Отлично	10	40	15	50	20	60
		Хорошо	8	30	13	40	18	50
		Удовл.	6	20	11	30	16	40
5	Прыжки в длину с места (м)	Отлично	1,90	1,70	2,00	1,80	2,10	1,90
		Хорошо	1,80	1,60	1,90	1,70	2,00	1,80
		Удовл.	1,70	1,50	1,80	1,60	1,90	1,70
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка:</b>							
1	Ведения мяча 30 м.	Отлично	5,10	5,60	5,00	5,50	4,90	5,40
		Хорошо	5,20	5,70	5,10	5,60	5,00	5,50
		Удовл.	5,30	5,80	5,20	5,70	5,10	5,60
2	Заброс мяча на дальность (м)	Отлично	12	8	15	10	20	15
		Хорошо	10	6	12	8	15	10
		Удовл.	8	4	10	6	12	8
3	Удары на точность в ворота УТГ-1 -10м., УТГ-2-12м., УТГ-3 -14 м. (раз)	Отлично	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
		Хорошо	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5
		Удовл.	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5
4	Жонглирование (раз)	Отлично	30	25	35	30	40	35
		Хорошо	25	20	30	25	35	30
		Удовл.	20	15	25	20	30	25

Таблица 19

### ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ на этап спортивного совершенствования

№	Упражнения	Оценка	ГСС-1		ГСС-2		ГСС-св.2 лет	
			юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш
<b>I</b>	<b>Физическая подготовка:</b>							
1	Бег 30 м. (сек.)	Отлично	4,5	5,0	4,4	4,9	4,3	4,8
		Хорошо	4,7	5,2	4,6	5,1	4,5	5,0
		Удовл.	4,9	5,4	4,8	5,3	4,6	5,1
2	Бег 1000 м. (мин./ сек.)	Отлично	3,30	3,50	3,20	3,40	3,15	3,35
		Хорошо	3,50	4,10	3,40	4,00	3,30	3,50
		Удовл.	4,10	4,30	4,00	4,20	3,50	4,10
3	Подтягивания на перекладине (раз). Отжимания от скамейки дев	Отлично	12	30	14	35	16	40
		Хорошо	10	25	12	30	14	35
		Удовл.	8	20	10	25	12	30
4	Удержание угла 90 градусов в висе (юноши) Девушки - пресс	Отлично	21	70	26	80	31	90
		Хорошо	19	60	24	70	29	80
		Удовл.	17	50	22	60	27	70
5	Прыжки в длину с места (м)	Отлично	2,20	1,85	2,25	1,90	2,30	1,95
		Хорошо	2,10	1,80	2,15	1,85	2,20	1,90
		Удовл.	2,00	1,75	2,05	1,80	2,10	1,85
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка:</b>							
1	Ведения мяча 30 м.	Отлично	4,80	5,30	4,70	5,20	4,60	5,10
		Хорошо	5,00	5,50	4,90	5,40	4,80	5,30
		Удовл.	5,20	5,70	5,10	5,60	4,90	5,40

2	Заброс мяча на дальность (м)	Отлично	25	20	30	25	35	30
		Хорошо	20	15	25	20	30	25
		Удовл.	15	10	20	15	25	20
3	Удары на точность в ворота ГСС-1-15м., ГСС-2-17м., ГСС-св.2 лет -20 м. (раз)	Отлично	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
		Хорошо	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5
		Удовл.	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5
4	Жонглирование (раз)	Отлично	40	35	45	40	50	45
		Хорошо	35	30	40	35	45	40
		Удовл.	30	25	35	30	40	35

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 2-4 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

### *Спортивно-оздоровительный этап*

Основная цель тренировки: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, овладение основами техники выполнения физических упражнений, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование быстроты, ловкости, гибкости, достижения высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности, знакомство техникой хоккея на траве, отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий хоккеем на траве.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

### *Этап начальной подготовки*

Основная цель тренировки: укрепление здоровья и улучшение физического здоровья, овладение основами техники выполнения физических упражнений, знакомство техникой и тактикой хоккея, выполнение нормативов ОФП.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение физической подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих хоккею на траве; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение основам техники.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – хоккея на траве, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.



## *Учебно-тренировочный этап*

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическими приёмами хоккея на траве.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений по хоккею; 5) упражнения с отягощениями; 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать

скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники хоккея на траве. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на изучение тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и

интегральной подготовленности юных хоккеистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у хоккеистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### ***Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства***

На этапе обучения в ГСС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники хоккея и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК. Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также

уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных матчей.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности хоккеистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

## **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В спортивных играх по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к

соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных играх и хоккее на траве в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (таблица 20).

Таблица 20

<b>Направленность микроциклов</b>	<b>Код микроцикл</b>
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	<b>РФ</b>
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	<b>РТ</b>
<i>Модельный</i> — модель соревновательной нагрузки	<b>К</b>
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	<b>П</b>
<i>Соревнования</i>	<b>С</b>
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных	<b>В</b>

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов,

в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Для ГСС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях и показанных при этом индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего два раза в год организуются специальные соревнования.

Один из главных факторов, обеспечивающих качество работы тренеров школы, организация отбора юных спортсменов и комплектование групп. Существуют требования при приеме (зачислении) в учебные группы, при выпуске из них и по окончании каждого года занятий (кроме выпуска). Требования при приеме установлены: а) в группы начальной подготовки; б) в учебно-тренировочные группы; в) в группы спортивного совершенствования.

Результаты контрольных нормативов составляют основу для оценки качества работы тренеров и спортивной школы. Учитывая специфику хоккея на траве, оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях, как показывает многолетняя практика, неприемлема в работе с юными хоккеистами. Только при выполнении определенного минимума требований по видам и разделам подготовки результаты соревнований имеют определенный вес в общей оценке.

Тестирование физической и технической подготовки, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Таблица 21

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ на учебно-тренировочном этапе

№	Упражнения	Оценка	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3	
			юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш
1	Бег 30 м. (сек.)	Отлично	4,7	5,2	4,6	5,1	4,5	5,0
		Хорошо	4,9	5,4	4,8	5,3	4,7	5,2
		Удовл.	5,1	5,6	5,0	5,4	4,9	5,4
2	Бег 1000 м. (мин./ сек.)	Отлично	3,50	4,10	3,40	4,00	3,30	3,50
		Хорошо	4,10	4,30	4,00	4,20	3,50	4,10
		Удовл.	4,30	4,50	4,20	4,40	4,10	4,30

3	Подтягивания на перекладине (раз). Отжимания от скамейки дев	Отлично	10	25	11	30	12	30
		Хорошо	9	20	10	25	10	25
		Удовл.	8	15	9	20	8	20
4	Удержание угла 90 градусов в висе (юноши) Девушки - пресс	Отлично	15	50	20	60	21	70
		Хорошо	13	40	18	50	19	60
		Удовл.	11	30	16	40	17	50
5	Прыжки в длину с места (м)	Отлично	2,00	1,80	2,10	1,90	2,20	1,85
		Хорошо	1,90	1,70	2,00	1,80	2,10	1,80
		Удовл.	1,80	1,60	1,90	1,70	2,00	1,75
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка:</b>							
1	Ведения мяча 30 м.	Отлично	5,0	5,5	4,9	5,4	4,8	5,3
		Хорошо	5,1	5,6	5,0	5,5	5,0	5,5
		Удовл.	5,2	5,7	5,1	5,6	5,2	5,7
2	Заброс мяча на дальность (м)	Отлично	12	8	15	10	20	15
		Хорошо	10	6	12	8	15	10
		Удовл.	8	4	10	6	12	8
3	Удары на точность в ворота УТГ-1 -10м., УТГ-2-12м., УТГ-3 -14 м. (раз)	Отлично	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
		Хорошо	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5
		Удовл.	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5
4	Жонглирование (раз)	Отлично	35	30	40	35	40	35
		Хорошо	30	25	35	30	35	30
		Удовл.	25	20	30	25	30	25

Таблица 22

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ на этапе спортивного совершенствования

№	Упражнения	Оценка	ГСС-1		ГСС-2		ГСС-св.2 лет	
			юнош	девуш	юнош	девуш	юнош	девуш
1	Бег 30 м. (сек.)	Отлично	4,4	4,9	4,3	4,8	4,2	4,7
		Хорошо	4,6	5,1	4,5	5,0	4,4	4,9
		Удовл.	4,8	5,3	4,7	5,1	4,6	5,0
2	Бег 1000 м. (мин./ сек.)	Отлично	3,20	3,40	3,15	3,35	3,10	3,30
		Хорошо	3,40	4,00	3,30	3,50	3,20	3,40
		Удовл.	4,00	4,20	3,50	4,10	3,30	3,50
3	Подтягивания на перекладине (раз). Отжимания от скамейки дев	Отлично	14	35	16	40	18	45
		Хорошо	12	30	14	35	16	50
		Удовл.	10	25	12	30	14	55
4	Удержание угла 90 градусов в висе (юноши) Девушки - пресс	Отлично	26	80	31	90	32	95
		Хорошо	24	70	29	80	30	85
		Удовл.	22	60	27	70	29	75
5	Прыжки в длину с места (м)	Отлично	2,25	1,90	2,30	1,95	2,35	2,00
		Хорошо	2,15	1,85	2,20	1,90	2,25	1,95



		Удовл.	2,05	1,80	2,10	1,85	2,20	1,90
<b>II</b>	<b>Техническая подготовка:</b>							
1	Ведения мяча 30 м.	Отлично	4,7	5,2	4,6	5,1	4,5	5,0
		Хорошо	4,9	5,4	4,8	5,3	4,7	5,2
		Удовл.	5,1	5,6	4,9	5,4	4,8	5,3
2	Заброс мяча на дальность (м)	Отлично	25	20	30	25	35	30
		Хорошо	20	15	25	20	30	25
		Удовл.	15	10	20	15	25	20
3	Удары на точность в ворота ГСС-1-15м., ГСС-2-17м., ГСС-св.2 лет -20 м. (раз)	Отлично	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5	5/5
		Хорошо	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5
		Удовл.	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5
4	Жонглирование (раз)	Отлично	45	40	50	45	55	50
		Хорошо	40	35	45	40	50	45
		Удовл.	35	30	40	35	45	40

## УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных хоккеистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### Программа углубленного медицинского обследования

- 1) Комплексная клиническая диагностика.
- 2) Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- 3) Оценка сердечно-сосудистой системы.
- 4) Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- 5) Контроль состояния центральной нервной системы.
- 6) Уровень функционирования периферической нервной системы.
- 7) Оценка состояния органов чувств.
- 8) Состояние вегетативной нервной системы.
- 9) Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### ***Текущий контроль тренировочного процесса***

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В игровых видах при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

*Таблица 23*

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 23 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице 24 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

*Таблица 24*

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	уд./мин
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих хоккеистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия в атаке и в защите, их перемещениях по полю, просматривать фильмы, видеофильмы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Хоккеист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Узбекистана, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным,

выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных хоккеистов правильное, уважительное отношение к товарищам по колледжу, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история хоккея на траве, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Темы теоретической подготовки могут меняться и дополняться в зависимости от требований текущего времени. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице 25.

Таблица 25

### Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	ГНП, УТ
2.	Гигиена хоккеиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	ГНП, УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,	ГНП, УТ
4.	Зарождение и история развития хоккея	История хоккея на траве	ГНП, УТ

5.	Правила и организация соревнований	Правила и организация соревнований по хоккею на траве	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности	Разбор матчей основных соперников и установки перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств

личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь 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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в колледже и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

### ***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные,
- поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические- суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными матчами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с

неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в хоккее предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

### ***Развитие волевых качеств хоккеиста***

Волевые качества хоккеиста - настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных матчей. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью.

Для развития инициативности рекомендуется требовать, чтобы игроки вели атакующие, оборонительные тактические действия, контратаковали и т.д. Во время выполнения упражнений игроки должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки.



Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к хоккею как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с воспитанником все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы хоккеист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то, несомненно, победил бы.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

### *Специальная психологическая подготовка*

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

-ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

-формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

-преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

-моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает хоккеист перед матчем.

Признаки тревожности перед игрой делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления

тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

-средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров

-организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

-самоконтроль за состоянием мимических мышц;

-самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### *Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### *Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных матчей.

### *Методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Хоккей на траве, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса хоккеиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею на траве. Поочередно выполняя роль инструктора, хоккеисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика.** Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, квалифицированный судья проводит судейский брифинг.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### *Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов*

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости;

изучение и совершенствование техники, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (таблица 26).

Таблица 26

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Пятница	ОФП	50
	СП	50
	СорП	-
Суббота	ОФП	100 + сауна, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники хоккея в условиях отработки и в учебных матчах (табл 27).

Таблица 27

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16

Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл К (табл. 28)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 28

***Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле***

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20

Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
Воскресенье	Активный отдых	

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГЕ

**Допинг** - вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологические активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и соревнований.

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (*Всемирное антидопинговое агентство*, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга - это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В случае обнаружения применения допинга спортсменом, информация об этом пересылаются в спортивные федерации, которые применяют дисциплинарные меры.

Спортсмены, желающие участвовать в международных соревнованиях, обязаны сдавать пробы на допинг. Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или даже навсегда.



Узбекистан активно занимается укреплением и развитием отношений с международными организациями, выполнением программ и проектов Всемирного антидопингового агентства, пропагандой «чистого» спорта. Узбекистан наряду с другими государствами в 2010 году ратифицировал Международную конвенцию по борьбе против допинга в спорте. В Законе Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394 «О физической культуре и спорте» в главе 3, статье 27, указаны меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а также мероприятия по обеспечению антидопинговых правил.

Постановлением президента Республики Узбекистан от 3 января 2018 года за № ПП-3457 при Кабинете Министров создано Национальное антидопинговое агентство. Агентство призвано способствовать эффективному претворению в Узбекистане кодекса и стандартов Всемирного антидопингового агентства (WADA), создание всех условий для подготовки спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио.

## **КОДЕКС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

### **Общие положения**

При осуществлении своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется принципами гуманности, законности, демократичности, справедливости, профессионализма, взаимного уважения.

### **Личность тренера-преподавателя**

Тренер-преподаватель:

- должен стремиться быть положительным примером для своих воспитанников
- должен дорожить своей репутацией
- должен быть требователен к себе, стремиться к самосовершенствованию
- должен быть честным человеком, соблюдающим законы
- должен следить за чистотой языка и культурой своей речи
- должен бережно и обоснованно расходовать материальные и другие школьные ресурсы
- не должен заниматься аморальной, неправомерной деятельностью
- не должен терять чувства меры и самообладания

## **Взаимоотношения тренера-преподавателя с учащимися**

Тренер-преподаватель:

- должен выбрать подходящий стиль общения с учащимися, основанный на взаимном уважении
- должен быть беспристрастным, одинаково доброжелательным и благосклонным ко всем своим воспитанникам
- должен выбирать методы работы с учащимися, развивающие в них такие положительные черты и качества, как самостоятельность, самоконтроль, самовоспитание, желание сотрудничать и помогать другим
- должен стремиться к повышению мотивации обучения у учащихся, к укреплению веры в их силы и способности
- должен справедливо и объективно оценивать работу воспитанников, не допуская завышенного или заниженного оценочного суждения
- обязан в тайне хранить информацию, доверенную ему учащимися, за исключением случаев, предусмотренных законодательством
- не должен унижать честь и достоинство учащихся, в том числе по признакам возраста, пола, национальности, религиозных убеждений и иных особенностей
- не должен злоупотреблять своим служебным положением, используя своих учащихся для каких-либо услуг или одолжений в личных целях
- не имеет права требовать от учащихся дополнительного вознаграждения за свою работу, за исключением случаев, предусмотренных законодательством.

## **Взаимоотношения тренера-преподавателя с педагогическим сообществом и администрацией**

Тренеры-преподаватели:

- должны стремиться к взаимодействию друг с другом, оказывать взаимопомощь, уважать интересы друг друга и администрации школы
- имеют право открыто выражать свое мнение по поводу работы своих коллег; критика, высказанная в адрес коллег, должна быть объективной и обоснованной
- имеют право на поощрение от администрации школы
- имеют право получать от администрации информацию, имеющую значение для выполнения ими своих трудовых обязанностей.

## **Администрация**

- не может требовать или собирать информацию о личной жизни тренера-преподавателя, не связанной с выполнением им своих трудовых обязанностей
- не имеет права скрывать информацию, которая может повлиять на работу и качество труда тренера-преподавателя
- должна обеспечить, чтобы важные для педагогического сообщества решения принимались на основе принципов открытости и общего участия

## **Взаимоотношения тренеров-преподавателей с родителями учащихся**

Тренер-преподаватель:

- должен уважительно и доброжелательно общаться с родителями учащихся
- должен консультировать родителей по вопросам физического воспитания учащихся
- не должен разглашать высказанное детьми мнение о своих родителях или мнение родителей о детях

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394.
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 г., № ПП-3031
3. Холодов Ж. Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. М-1988 г.
4. Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. «ФиС» 1987 г.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М. «Ф и С» 1986 г.
6. Хорст Вайн Методика обучения хоккею на траве. 2010 г.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособ. Для институтов высших учебных заведений. -М.: «Академия». -2000 г.
8. Руе Д.В. Правила и судейство в хоккее на траве. 2009 г.
9. Вопросы психологии спорта. Под ред. Пуни А.Ц. -М; ФиС, 1995 г..
10. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. 1976 г.
11. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Ташкент 2008 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	10
<i>Общие требования к организации учебно-тренировочной работы</i> .....	10
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	25
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i> .....	25
<i>Этап начальной подготовки</i> .....	25
<i>Учебно-тренировочный этап</i> .....	26
<i>Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</i> .....	28
План-схема годовых циклов подготовки.....	29
Педагогический и врачебный контроль.....	32
<i>Контрольно-нормативные требования</i> .....	32
<i>Углубленное медицинское обследование</i> .....	34
<i>Текущий контроль тренировочного процесса</i> .....	34
Теоретическая подготовка .....	36
Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	38
Восстановительные средства и мероприятия.....	44
Инструкторская и судейская практика.....	46
Программный материал для практических занятий.....	46
Общие представления о допинге.....	49
Кодекс профессиональной этики тренера-преподавателя спортивной школы.....	50
Литература.....	53