

Муниципальное автономное
учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»

РАССМОТРЕНА
на тренерско-преподавательском совете
МАУ ДО «СШ «Металлург»
протокол совета
от «28» ноября 2023 года
Председатель совета
[подпись] / Евко М.С.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШ «Металлург»
Бухаров Д.В.
от «28» ноября 2023 года
Приказ № 245-019
от «28» ноября 2023 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «хоккей»
МАУ ДО «СШ «Металлург»**

Оглавление	2
I. Пояснительная записка	4
II. Нормативная часть	6
2.1. Возрастные особенности обучающихся	10
III. Методическая часть	11
3.1. Организационно-методические указания	11
3.2. Учебный план	12
3.3. План-схема годичного цикла подготовки	13
3.4. Программный материал для практических занятий	16
3.4.1. Теоретическая подготовка	16
3.4.2. Физическая подготовка	17
3.4.3. Техническая подготовка	31
3.4.4. Тактическая подготовка	34
3.4.5. Психологическая подготовка	35
3.4.6. Воспитательная работа	37
IV. Система контроля и зачетные требования	39
4.1. Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)	39
V. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	50
VI. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	54
VII. Материально-технические условия реализации Программ	58
VIII. Кадровые условия реализации Программы	61
IX. Список литературных источников	62
X. Наиболее часто используемые термины и определения в процессе спортивной подготовки	66
Приложение	72

Сокращения в Программе

ВАДА (WADA) – Всемирное антидопинговое агентство
ГТО – всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
И.П. – исходное положение
ИМТ – индекс массы тела
кг – килограмм
КДИ – комплект диагностического исследования
кол-во – количество
комп. – комплект
мин – минута
МОК – Международный Олимпийский комитет
ОФП – общая физическая подготовка
ПМ – повторный максимум
ПП – предварительная подготовка
РАА «РУСАДА» – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
с – секунда
см – сантиметр
СОЭ (СОГ) – спортивно оздоровительный этап (группа)
СФП – специальная физическая подготовка
ТИ – терапевтическое использование
УМО – углубленное медицинское обследование
УТМ – учебно-тренировочное мероприятие
УТС – учебно-тренировочный сбор
ЧСС – частота сердечных сокращений
шт. – штук
ЭКГ – электрокардиография

I. Пояснительная записка

Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада.

В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стране. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах.

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча.

Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, предельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной.

Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, в том числе и сложно-координационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость. Возраст детей 5-8 лет является благоприятным для развития данных качеств.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта хоккей МАУ ДО «СШ «Металлург» для спортивно-оздоровительного этапа (далее – СОЭ) и этапа предварительной подготовки (далее – ПП) (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и этапе предварительной подготовки.

Программа физкультурно-спортивной направленности составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровьесберегающей и здоровьескорректирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению с учетом опыта практической деятельности спортивной школы.

В Программе раскрывается содержание образовательного процесса и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), учебный материал по видам подготовки.

Основные задачи Программы:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, гибкости, вестибулярной устойчивости, ловкости, общей и специальной выносливости, скорости и координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в спортивные сборные команды Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по этапам освоения Программы;

- организация начальной подготовки тренеров-преподавателей и спортивных судей из числа лиц, проходящих спортивную подготовку в Школе.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки обучающихся, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Подготовка обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится на спортивно-оздоровительном этапе (с 8 до 18 лет) и предварительный этап предполагающий три года обучения (с успешным переходом на этап начальной подготовки).

В соответствии с основной функцией Программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Учебно-тренировочные занятия, предусмотренные Программой, начинаются с 5 лет. После окончания курса обучения по данной Программе на этапе предварительной подготовки, обучающиеся по желанию и согласно требований к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки согласно Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» МАУ ДО «СШ «Металлург» (являющийся очередным этапом многолетней подготовки), в случае не сдачи КПН на этап начальной подготовки обучающиеся могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу.

II. Нормативная часть

Комплектование учебных групп, образовательный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерско-преподавательским составом в соответствии с Уставом МАУ ДО «СШ «Металлург» и иными локально-нормативными актами.

Прием на обучение и комплектование учебных групп производится ежегодно в течении всего учебного года. Принимаются все желающие от 5 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной

подготовленности. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более пяти лет.

Учебная работа в спортивной школе строится на основании данной Программы, рассчитана на 52 недели и проводится в течение учебного года. В летнее время спортивная школа организует оздоровление и отдых обучающихся в загородных оздоровительных центрах города (при наличии достаточного финансирования), возможны иные виды оздоровительных мероприятий.

Тренировочные занятия, направленные на освоение теоретического материала, которые производятся в форме бесед, лекций и выполнения практической части. Практический материал Программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в групповой форме.

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в группах и может длиться до 18 лет.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Предварительный этап подготовки	3
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается

Минимальный и предельный возраст лиц для зачисления на этапах подготовки.

Таблица 2. Минимальный и предельный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст для зачисления в группы (лет)
Предварительный этап подготовки	5	7
Спортивно-оздоровительный этап	8	18

Минимальное и предельное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в группах.

Таблица 3. Минимальное и предельное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в группах.

Этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел)	Предельная наполняемость групп (чел)
Предварительный этап подготовки	10	30
Спортивно-оздоровительный этап	10	30

Объем программы

Показатели объема Программы определяют количество часов учебно-тренировочного процесса по этапам подготовки в неделю и год.

При этом необходимо учитывать факт, что в зависимости от специфики вида спорта хоккей и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Таблица 4. Объем Программы по этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	ПП			СОЭ
	1 года	2 года	3 года	--
Количество часов в неделю	4	5	5	6
Общее количество часов в год	208	260	260	312

В общем объеме учебно-тренировочного процесса можно выделить основные виды подготовки спортсмена по следующим разделам:

- физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Задачами ОФП являются: развитие всех физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость) в их гармоничном сочетании. Задача СФП – формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей человека с учетом избранного вида спорта хоккей и двигательных действий в нем. Соотношение ОФП и СФП определяется в зависимости от возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

- техническая подготовка связана с такими понятиями как: спортивная техника, техническое мастерство. Основными задачами которой являются: увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков; достижение высокой стабильности и рациональной вариативности; последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия; усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в

соревновательных условиях.

- тактическая (техничко-тактическая) подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы каждым спортсменом и командой. Задачами которой являются: приобретение спортсменами знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в хоккее); сбор информации о соперниках, условиях предстоящих матчей, о режиме соревнований, разработка тактического плана выступления спортсмена и команды как на отдельном матче, так и на соревновании в целом. Основа технико-тактического мастерства – тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление.

- психологическая подготовка спортсмена. Задачами которой являются: психологическая подготовка к конкретным соревнованиям – создание у спортсмена состояния психической готовности к выступлению в соревнованиях и ее сохранение в ходе спортивной борьбы; готовность к длительным учебно-тренировочным мероприятиям и высокоинтенсивным тренировкам.

- теоретическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Задачами являются: осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов; развитие и совершенствование функции предвидения или опережающего отражения действительности, связанной с осознанием управления двигательными действиями в соревновательной деятельности.

- участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях.

- инструкторская и судейская практика, которая проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора и судьи по спорту.

- медико-восстановительные мероприятия, которые проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

- тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований

- интегральная подготовка – это процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе технико-тактического обучения и совершенствования, признак целостности соревновательной деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в

соревновательных условиях. В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связи между видами подготовки (физической и технической; технической и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-тактической, физической); достижение стабильности навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности в единстве в соревновательной деятельности.

2.1. Возрастные особенности обучающихся.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих физических качеств.

Необходимо строго нормировать физические нагрузки. Вместе с тем при разучивании какого-либо приёма техники, для создания целостного представления необходимы образцовый показ тренером и доходчивое объяснение способа его выполнения.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Так, знание сенситивных периодов развития двигательных качеств позволит определить благоприятный период воздействия на определенном этапе многолетней подготовки обучающихся (таблица № 5.)

Таблица 5. Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст											
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16-18
Длина тела								+	+	+	+	
Мышечная масса								+	+	+	+	
Быстрота		+	+	+	+	+	+					
Скоростно – силовые качества						+	+	+	+	+		
Сила							+	+	+	+		
Выносливость				+	+	+					+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

[illegible]

коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и тактических действий обучающиеся должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы – это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

3.2. Учебный план.

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебного плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики хоккея. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели. Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах. Время в расписании указывается с учетом академических часов, 1 час = 45 минут.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с обучающимися около 50% времени отводится общей физической подготовке. На специальную физическую подготовку отводится не более 20 % от общего количества часов. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Таблица № 6. Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Вид подготовки	ПП 1 года обучения (5 лет)	ПП 2 года обучения (6 лет)	ПП 3 года обучения (7 лет)	Спортивно- оздоровительный этап, СОЭ (8-18 лет)
Теоретические занятия	13	13	13	20
Общая физическая подготовка	108	125	125	87
Специальная физическая подготовка	20	29	26	52
Техническая подготовка	47	65	63	82
Тактическая подготовка	12	17	15	41
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры	8	11	11	24
Текущие и контрольно-переводные испытания	0	0	7	6
Всего часов тренировочной и соревновательной нагрузки на 52 недели	208	260	260	312

3.3. План-схема годичного цикла подготовки

Построение годичного цикла является одним из важных компонентов образовательной программы и представляет собой рациональное распределение программного материала по основным структурным компонентам. Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества детей и формирование у них интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на

следующий этап подготовки.

Таблица № 7. Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса СОЭ

Разделы подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1		1	1	2	2	3	2	3	3	2		20
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	10	9	9	8	8	8	7	6	5	4		87
Специальная физическая подготовка	4	6	5	5	5	5	5	5	5	4	3		52
Техническая подготовка	4	6	6	9	8	9	9	9	10	7	5		82
Тактическая подготовка			4	5	5	5	5	5	5	4	3		41
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры				2	5	3	5	3	5	1			24
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				2		6
ИТОГО	22	22	27	31	33	32	37	31	34	24	19		312

Таблица № 8. Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса группы предварительной подготовки 1 года обучения (детей в возрасте 5 лет)

Раздел подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		13
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	9	9	9	9	9	9	9	9	9		108
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
Техническая подготовка	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2		47
Тактическая подготовка				1	1	2	2	2	2	1	1		12
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры							2	2	2	2			8
ИТОГО	18	20	17	18	18	20	23	21	21	18	14		208

Таблица № 9. Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в

структуре учебно-тренировочного процесса группы предварительной подготовки 2 года обучения (детей в возрасте 6 лет)

Раздел подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		13
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	11	11	11	11	11	11	11	11	10		125
Специальная физическая подготовка	4	5	2	2	2	2	3	3	3	2	1		29
Техническая подготовка	2	4	6	7	7	7	7	7	7	6	5		65
Тактическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	1	1		17
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры					2	3	2	2	2	2			13
Текущие и контрольно-переводные испытания													0
ИТОГО	20	24	23	23	23	27	29	24	24	22	21		260

Таблица № 10. Примерное соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса группы предварительной подготовки 3 года обучения (детей в возрасте 7 лет)

Раздел подготовки	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ВСЕГО
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	2	3	1	1		1		13
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	13	14	11	11	11	11	11	11	11	11	10		125
Специальная физическая подготовка	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	1		26
Техническая подготовка	2	4	6	7	7	7	7	6	6	6	5		63
Тактическая подготовка			1	2	2	2	2	2	2	1	1		15
Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры						3	2	2	2	2			11
Текущие и контрольно-переводные испытания			2				2				3		7

ИТОГО	20	24	23	23	23	27	29	24	24	22	21		260
--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	------------

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр видеозаписей.

Правила проведения соревнований по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований.

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией. На первых этапах многолетней подготовки ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивного совершенствования.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Игровые общеразвивающие упражнения для детей.

Дыхательные упражнения надо включать в комплексы общеразвивающих упражнений (по необходимости) для восстановления организма и дыхания. Систематически фиксировать внимание на основную стойку – отведение крестцовой части позвоночника назад, положение пяток слегка внутрь, а положение носков в сторону от себя – при любых упражнениях, чтобы устранить нарушение опорно-двигательного аппарата. Все упражнения проводятся в игровой форме (без счета).

Комплекс № 1

«Котятки на скамейке»

Инвентарь: гимнастическая скамейка, мышка на шнуре, рыбка на шнуре.

1. *Лапки цап-царапки.*

И.п. – сидя на скамейке, стопы ног на полу, упор руками на скамейку сзади.

Техника выполнения: на слова «Котятки покажите лапки «цап- царапки!» Обучающиеся поднимают прямые ноги вперед, плотно смыкая пятки, а носки разводят в стороны. В этом положении стараются удержать их до тех пор, пока тренер-преподаватель не скажет: «Мяу!»

Выполнять 4-5 раз.

2. *Котятки играют в прятки.*

И.п. – ноги вытянуты вперед.

Техника выполнения: на слова «Спрятались котятки» - обучающиеся поднимают левую руку вверх и поворачиваются вправо (по направлению к взрослому). На слово «Мяу!» возвращаются в исходное положение. Затем взрослый уходит в левую сторону. Выполнять по 3-4 раза в каждую сторону.

3. *Мышка играет с киской.*

И.п. – обучающийся лежит на скамейке (на животе), руки и ноги свисают на пол. Техника выполнения. Тренер-преподаватель на шнуре держит мышку и говорит: «Киски, киски, не зевайте, с мышкой поиграйте!». Обучающиеся одновременно от пола поднимают руки и ноги. Тренер-преподаватель проносит перед ними мышку, чтобы они попытались удержать равновесие как можно дольше. На слова «Киска, брысь!» возвращаются в и.п. Выполнять 3-4 раза.

Комплекс № 2

«Упражнения с мячом и обручами»

1. *Проведи мяч*

Обучающиеся становятся у шнура, у каждого в руке мяч. По сигналу тренера «Начали!» все они ведут мячи ногами с продвижением вперед. Кто из них быстрее дойдет до финиша (флажок, кегля), тот получает очко. Затем они ведут мяч в обратную сторону.

Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает тот, который больше набрал очков.

2. *Задержки мяч*

Обучающиеся образуют круг, в середине его стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает мяч ногой каждому из стоящих по кругу. Тот, в свою очередь, должен быстро оттолкнуть его (несильно) ногой водящему.

3. *Не давай мяч*

Обучающиеся размещаются в произвольном порядке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий старается овладеть мячом, перемещаясь по залу. Поймав мяч, водящий, не сходя с места, быстро бросает его в любого игрока. Тот, в которого попали, становится водящим, а прежний водящий встает на его место. Побеждает тот, который был меньшее число раз в роли водящего.

4. *Поймай обруч (юла)*

Обучающийся ставит обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем быстро отпускает руку, дает обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч.

5. *Кто дальше прокатит обруч.*

Обучающиеся стоят в шеренги вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу тренера-преподавателя каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, обучающийся быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.

6. *Кто быстрее (с обручем)*

На полу разложено несколько обручей в произвольном порядке. Обучающиеся прыгают, бегают вокруг них, по первому сигналу тренера-преподавателя быстро берут любой обруч и выполняют произвольные движения (пролезание через него, прокатывание его по полу и т.д.). По второму сигналу они быстро впрыгивают в обруч и приседают.

7. *Не теряй домик (с обручем)*

По полу по большому кругу разложены обручи. Каждый обучающийся стоит в своем

обруче (домике). По первому сигналу тренера-преподавателя они быстро выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время тренер-преподаватель убирает один обруч. По второму сигналу они выполняют в определенной последовательности задания: ходьба приставным шагом по кругу, в одну и в другую сторону, учащенная ходьба со сменой положения рук (на поясе, вверх, в стороны), спокойная ходьба в полуприседе, на пятках, на носках и т.д. На слова тренера-преподавателя

«Все в домик!» обучающиеся быстро должны занять свой обруч. Кто не успел это сделать, выбывает из игры. Игра повторяется снова. Выигрывает тот, кто остался с обручем.

8. ***«Цапля»***

Обручи 7-10 штук разложены по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Обучающиеся прыгают друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

9. ***Поскорей пролезай (с обручем)***

Обучающиеся стоят в две колонны (два звена). Перед каждой колонной разложены один за другим три обруча (на расстоянии 2-3 м.). Расстояние между обручами 40-50 см. По сигналу тренера-преподавателя «Бегом» двое, стоящих впереди бегут по направлению к обручам, быстро берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его двумя руками, поднимают над головой, пролезают через него, кладут на место, выпрямляются и выпрыгивают из обруча. Затем прыгают на одной ноге до второго обруча, берут его, крутят его как юлу (2-3 раза), быстро ловят и кладут на место. Прыгают на одной ноге до третьего обруча, берут его, прыгают с ним, как со скакалкой, до финиша (флажка), бегом возвращаются и становятся в конец своей колонны. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание.

10. ***Догнать соперника.***

Обучающиеся выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала. По сигналу тренера-преподавателя играющие выполняют задание в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, бег 2-3 мин, ходьба на носках, и т. д. Игроки команд стараются догнать соперников, кому это удастся, побеждает.

11. ***Я впереди.***

Обучающиеся стоят в колонне друг за другом. Перед ними полоса препятствий

(набивные мячи, кегли, дуги разных размеров, гимнастические скамейки, обручи). По сигналу тренера-преподавателя они бегут за ведущим (первым в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Затем ведущим становится следующий, стоящий за ним, а первый встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает в роли ведущего.

12. *Дошколята.*

Вся группа встает у линии. Один водящий находится посередине зала.

Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем говорят: Мы ребята-дошколята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!

После этих слов они быстро бегут на противоположную сторону. Водящий старается осалить как можно больше убегающих. Те, которых коснулся водящий, останавливаются, держа руки в стороны. Игра повторяется снова, во время пробежки они стараются выручить осаленного, дотронувшись до него, тогда тот снова играет со всеми.

После повторения игры 2-3 раза, снова назначают нового водящего.

Комплекс № 3

«Упражнения со скакалкой»

Задачи: научить прыгать через короткую скакалку, сохранять равновесие после кружения со скакалкой, с остановкой и выполнением различных фигур.

и.п. скакалка сложена пополам, натянута двумя руками, опущена вниз:

- 1 руки со скакалкой вверх
- 2 завести за плечи 6-8 раз
- 3 руки вверх
- 4 и.п.

и.п. скакалка натянута, руки за плечами:

- 1 повернуться вправо (влево)
- 2 прямо локти свести вместе 8 раз

и.п. скакалку расправить во всю длину, взять за ручки, натянуть ее, наступив на середину:

- 1,2,3,4 наматывая скакалку на кисти рук, наклонится вперед

- 5-8 вернуться в и.п. 6 раз

и.п. стойка ноги врозь, руки впереди со скакалкой, сложенной вчетверо

- 1 присед руки вверх:

- 2 и.п. 8-10 раз

и.п. скакалка натянута за спиной, руки в сторону:

- 1-4 повороты переступанием на 360 градусов вправо
- 5-8 повороты переступанием на 360 градусов влево
- остановка и выполнение удержания в позиции «цапля» 4 раза

и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

- 1 прыжок вперед через скакалку
- 2 прыжок назад через скакалку 8-10 раз

и.п. скакалка сложена вдвое на полу:

-1 прыжок правым боком через скакалку 8-10 раз

-2 прыжок левым боком через скакалку

Подвижные игры со снарядами и подвижные игры на снегу

1. «Удочка». Обучающиеся стоят в кругу, в середине водящий со скакалкой в руке. Водящий вращается вокруг себя, ведя скакалку по полу, а остальные перепрыгивают через нее, кто не успел, тот выбывает из игры.

2. «Охраняй капитана». Обучающиеся делятся на две команды, в каждой из которых 1 капитан, 3-4 нападающих и такое же число защитников. Площадка делится средней линией пополам. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передачи мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана (он перемещается только на своей половине площадки) команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию в помощь своим нападающим, а нападающим – возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За

нарушение правил команды наказываются потерей мяча. Игра длится 10-15 минут. Команда, набравшее больше очков, побеждает.

3. «Свечи». Число участников игры может быть от 5 до 20 человек. Для нее лучше использовать теннисный мяч и биту как в «лапте».

В углу площадки или у ее края чертится круг диаметром в 4-5 шагов. Все остальное пространство площадки называется «полем». Выбирают бьющего и подающего игроков, которые находятся в круге. Все остальные игроки произвольно размещаются по «полю». Бьющий игрок берет биту, а подающий – мяч. Подающий игрок невысоко подбрасывает мяч, а бьющий сильно бьет по нему битой, стараясь послать его как можно выше и дальше.

Игроки, стоящие в «поле», стремятся поймать мяч с лету, т.е. «поймать свечу». Кому это удастся, тот становится бьющим, а бывший бьющий бежит в «поле». Если поймать «свечу» не удалось, один из игроков «поля» поднимает мяч и бросает его подающему. Если подающий игрок поймает мяч, не выходя из круга, он становится бьющим, а бросивший мяч – подающим.

4. «В столб». Для игры выбирают какой-нибудь столб (дерево). Число играющих от 10 до 15 человек. Один из играющих становится к столбу с волейбольным мячом в руках. Он подбрасывает мяч кверху и отбивает его рукой по направлению к игрокам, стоящим в «поле». Те стараются поймать мяч на лету. Игрок, поймавший мяч, бросает им в столб и, если попадает, занимает место у столба (у дерева), а стоявший здесь до этого – идет в «поле».

Если мяч попадает в столб, отскочив от земли или от какого-либо предмета, удар считается недействительным.

Если после удара никто из полевых игроков мяч не поймает, то его надо вернуть «сторожу» для следующего удара.

5. «Клёк». Число играющих 8-10 человек. На земле или асфальте чертится квадрат – «город» со сторонами примерно в длину шага. В 2-х м. от линии «города» проводят черту «пригорода», еще через 2 м. – черту

«полукона» и, наконец, через такое же расстояние чертится линия «кона».

Выбрав водящего, в центре «города» устанавливают «клеек» - городошную рюху. Первый по очереди игрок встает на линию «кона» и производит удар. Попад в «клёк», он бежит за своей битой, стараясь как можно быстрее схватить ее, и, вернувшись, ткнуть концом в «город» со словами: «Клёк!» Это же старается сделать и водящий, который тоже бежит за улетевшим «клёком». Если игрок «заклёкался» раньше водящего, он получает право бить с

«полукона». После «полукона» он может бить с черты «пригорода», и наконец он бьет с линии «города». В случае промаха игрок остается за линией «кона» и ждет более удачного броска очередного игрока.

Если игрок после удара удачно «заклёкался» с «кона», то право бить с

«полукона» или с «пригорода» после «полукона» он получает после того, как пробьют все игроки с «кона» или «полукона». Игрок, который дошел до черты «города», имеет право бить по «клёку», не выпуская биты из рук. После удара с линии «города» он получает очко (оно имеет силу запасного удара при промахе) и возвращается на линию «кона». Если «клеек» не улетит, а окажется в пределах «города», то игрок, сделавший неудачный бросок, становится водящим. В случае, если все игроки промахнулись, водящий берет «клеек» и, не выходя из «города», старается попасть им в чью-либо лежащую биты. Хозяин биты, в которую попадают «клёком», становится водящим. После промаха с любой линии следующий удар начинается только с «кона».

6. «Сторож». Играют в спортивном зале или на уличной площадке. В игре могут участвовать 8-12 человек. Для игры вычерчивается полукруг радиусом 4-6 м.

Играющие с мячами в руках встают на линии полукруга и каждый отмечает свое место кружком. В середине полукруга лежит большой мяч, его охраняет «сторож» с палкой. Играющие по очереди стараются сбить большой мяч своими мячами, а «сторож» палкой парирует их удары. Если отбитый «сторожем» мяч не докатился до игрока, он остается в поле. Играющий может его взять, но так чтобы «сторож» его не осалил. Осаленный игрок становится «сторожем». Если один из игроков собьет большой мяч,

«сторож» старается быстро возратить его на место. В это время игроки, чьи мячи находятся в поле, стремятся ими овладеть.

Большим мячом может послужить волейбольный, а игроки могут иметь теннисные или резиновые детские мячи. «Сторож» может отбивать мячи только палкой. Игроки метают свои мячи, соблюдая очередность. Очередной игрок бросает мяч в цель, как только «сторож» отобьет брошенный предыдущим игроком мяч. «Сторож» может осалить игрока в поле только рукой.

7. «Лети, тарелочка». Игроки встают по кругу на расстоянии 3 шагов друг от друга, а один из обучающихся – водящий – занимает место в кругу. Игроки передают тарелку друг другу в любом направлении, но не стоящему рядом. Находящийся в центре круга старается перехватить тарелку или задеть ее рукой. Если ему это удастся, он меняется местом

с игроком, упустившим тарелочку. Водящего в кругу заменит также тот, кто уронил тарелку на землю. Если водящий в течение 3 минут не сумел отыгаться, его место занимает другой игрок.

8. «Палка в снег». В игре участвуют 10-15 человек. Для игры нужны заостренные с одного конца палочки (по числу играющих).

Участники игры становятся в круг и кидают по очереди свою палочку вверх. Падая, она должна воткнуться заостренным концом в снег. Тот, кому это удастся, выходит из круга, он становится водящим. Его задача – осалить вышедших из круга детей. Осаленные игроки становятся его помощниками.

Игра прекращается, когда один игрок останется непойманным. Он и объявляется победителем.

9. «Ручной мяч на снегу». Эту игру можно провести на заснеженном футбольном поле или на любой другой площадке меньших размеров.

В игре принимают участие 2 команды по 5-7 игроков. Разметка поля: средняя линия и шестиметровые полукруги перед воротами. Размер ворот – 2х3 м. (можно использовать и обычные футбольные ворота). Мяч также может быть футбольным. Чтобы он на морозе не затвердел, его пропитывают специальной мазью для кожи.

Игра начинается со средней линии. Участник команды, получивший по жребию право начать игру, бросает мяч своим партнерам, при этом игроки команды располагаются не ближе 3 м. от средней линии. В ходе игры участники перебрасывают мяч друг другу любым способом. Их задача – приблизиться к воротам противника и, не заходя за шестиметровую линию площадки вратаря, бросить мяч в ворота. Мяч, оказавшийся в воротах, не засчитывается, если во время броска были нарушены правила игры: бросающий заступил за линию вратарской площадки, мяч был подправлен ногой или головой, перед броском была совершена пробежка (т.е. игрок сделал с мячом более трех шагов, не ударив им ни разу о землю). За нарушение последнего правила в любой точке поля мяч передается противнику для введения в игру с места нарушения. Во время игры можно отнимать мяч у противника, действуя только открытой ладонью одной руки. Не разрешается толкать противника, ударять его мячом. За эти нарушения назначается семиметровый штрафной бросок в ворота, которые защищает вратарь.

Поскольку за линию вратарской площадки не имеют права заходить нападающие противоположной команды, вратарь не всегда должен ловить мяч: сильный удар может

сначала отбить, а затем взять мяч в руки. Вратарь вбрасывает мяч только руками.

Подвижные игры на льду

Игровые задания на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Игровые задания:

1. **«Воротники»** группа делится на две подгруппы; одна группа встает в шеренгу, взявшись за руки, поднятые вверх, образуя ворота. Другая группа по свистку набирает скорость и в положение «машинка» проезжают через ворота. Повторить 2-3 раза и поменяться местами.
2. **«Фонарики»** Из одной шеренги без толчков по команде выполняются фонарики. Выигрывает тот, кто быстрее доедет до другой стороны.
3. **«Фонарики – салки»** Игра в салки, но не бегом, а выполняя фонарики вперед и назад.
4. **«Салочки»** Тренер-преподаватель убегает, обучающиеся догоняют его, а потом наоборот.
5. **«Веселые эстафеты» с различными предметам.**

Обще подготовительные упражнения:

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону, выпады с

пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий, связанных с натуживанием.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения.

Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет

стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод тренировки, заключающийся в чередовании

нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

Специально-подготовительные упражнения:

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств:

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим

развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1; обучающийся в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., ЧСС - 190-210 уд./мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд./мин.

3.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки обучающихся. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства будущего спортсмена. Высокая техническая подготовленность позволяет полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки в спортивной школе технической подготовке следует уделять должное внимание.

Методика обучения предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

В таблицах № 11-13 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица № 11. Техническая подготовка. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
2	Основная стойка (посадка) хоккеиста
3	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот
6	Бег скользящими шагами
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)
9	Повороты по дуге переступанием двух ног
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами
11	Торможения полуплугом и плугом
12	Старт с места лицом вперед
13	Бег короткими шагами
14	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной из двух ног
15	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда
16	Бег спиной вперед переступанием ногами

Таблица № 12. Техническая подготовка. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Основная стойка хоккеиста
2	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хват): обычный, широкий, узкий
3	Ведение шайбы на месте
4	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
5	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы
6	Ведение шайбы дозированными толчками вперед
7	Обводка соперника на месте и в движении
8	Длинная обводка
9	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)
10	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)
11	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы
12	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем
13	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания

Таблица № 13. Техническая подготовка. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея
1	Обучение основной стойке вратаря
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому
3	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)
5	Передвижение вперед выпадами
6	Торможение на параллельных коньках
7	Передвижения короткими шагами
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями + Ловля шайбы
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
12	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени + Отбивание шайбы
13	Отбивание шайбы блином стоя на месте

14	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках
15	Отбивание шайбы коньком
16	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) + Прижимания шайбы
17	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой
18	Остановка шайбы клюшкой у борта + Владение клюшкой и шайбой
19	Остановка шайбы клюшкой у борта

3.4.4. Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки обучающихся является тактическая подготовка.

В таблице № 14 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица № 14. Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы техники хоккея
Приемы тактики обороны	
Приемы индивидуальных тактических действий	
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции
2	Отбор шайбы перехватом
3	Отбор шайбы клюшкой
Приемы тактики нападения	
Индивидуальные атакующие действия	
1	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем
	Групповые атакующие действия
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место
Тактика игры вратаря	
Выбор позиции в воротах	
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)
2	Прижимание шайбы
3	Выбрасывание шайбы

3.4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки обучающихся. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие способности управлять своими эмоциями. Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки обучающихся чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающихся зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать их на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий при этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной

деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым обучающимся игровой дисциплины.

Развитие процессов воспитания.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающихся. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объемом, концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю 36

увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

3.4.6. Воспитательная работа

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. воспитание волевых качеств личности;
2. воспитание спортивного трудолюбия;
3. интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на совершенствование личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании обучающихся является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и

- образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самими детьми обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

IV. Система контроля и зачетные требования

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам игр.

Для определения физической подготовленности обучающихся необходимо выполнить определенные требования по общей физической подготовке (в спортивном зале) и специальной физической подготовке (ледовой подготовке). Проводятся контрольные тесты в конце учебного года (Таблица №15).

4.1. Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов) обучающимися

Описание нормативов:

Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая

ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Бег 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках

торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком. (Смотри приложение, рис. 1).

Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. (Смотри приложение, рис. 2).

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в

стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед катит до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. (Смотри приложение, рис. 3).

Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. (Смотри приложение, рис. 4).

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов: тесты вне льда (юноши) 2,1,3,5; тесты вне льда (девушки) 2,1,4,5; тесты на льду 6,8,9,10,7; вратари 12,11.

РИС. 1. БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ 6Х9 М

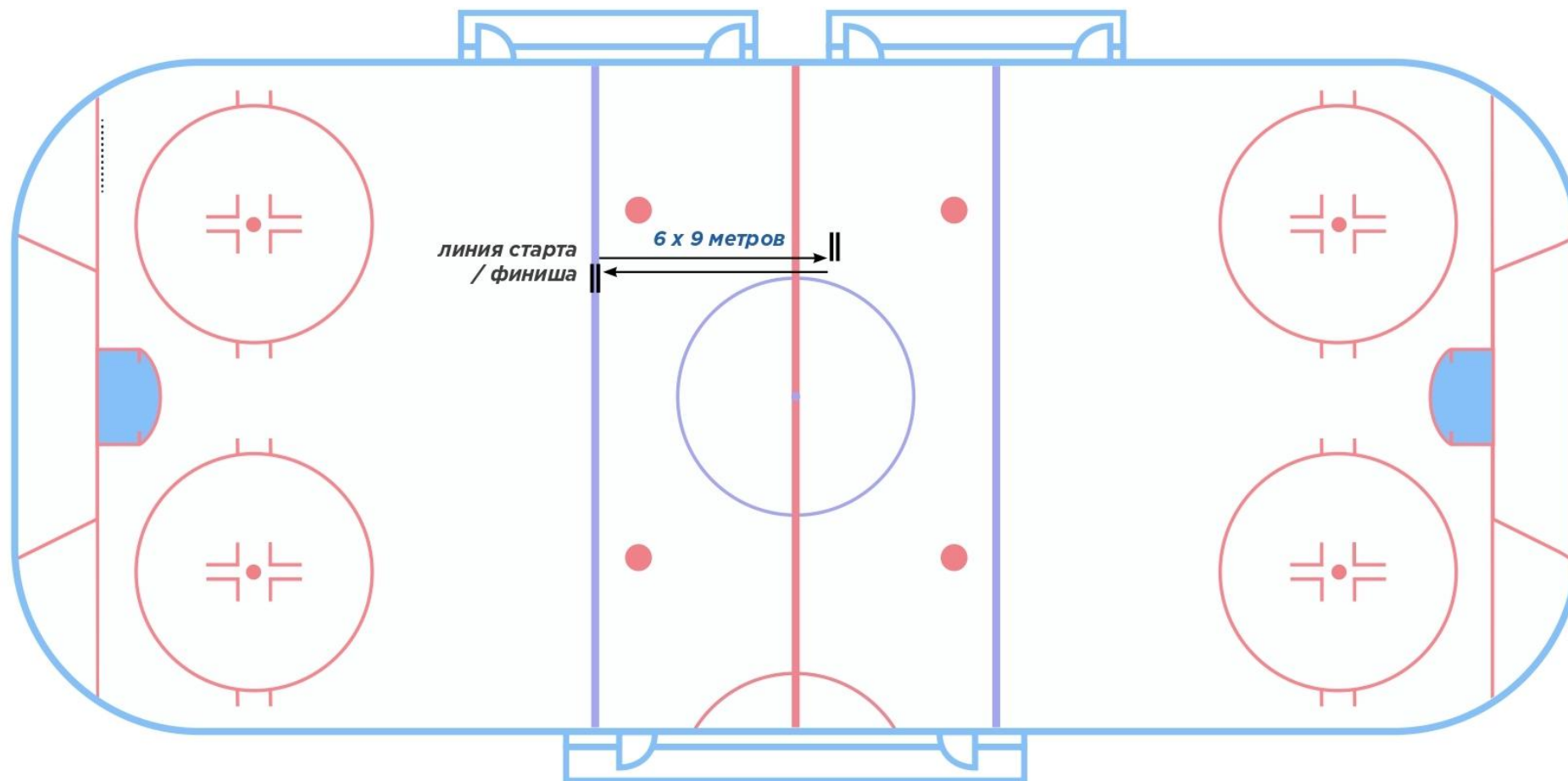


РИС. 2. БЕГ НА КОНЬКАХ СЛАЛОМНЫЙ БЕЗ ШАЙБЫ / С ШАЙБОЙ

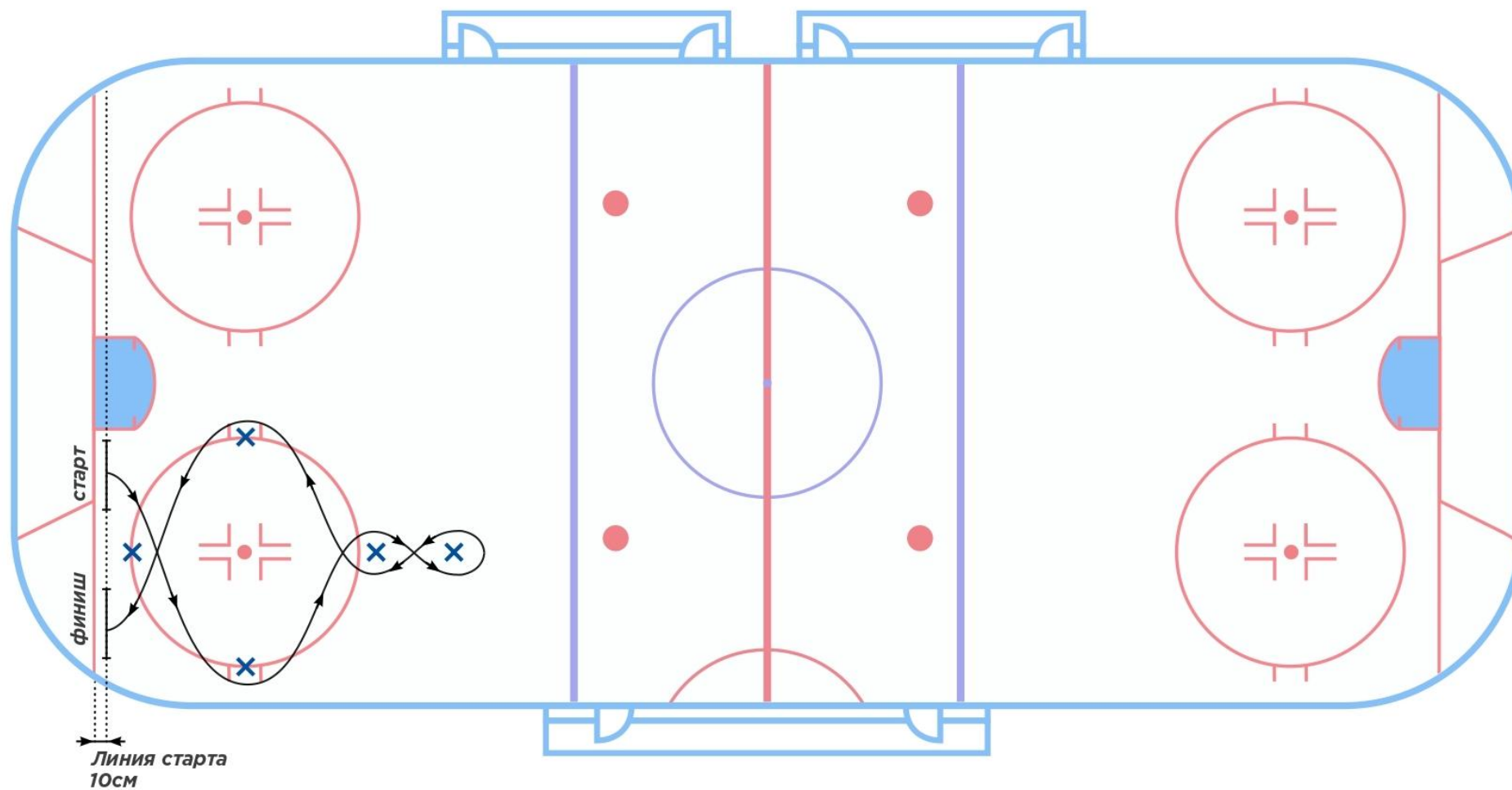


РИС. 3. БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ В СТОЙКЕ ВРАТАРЯ

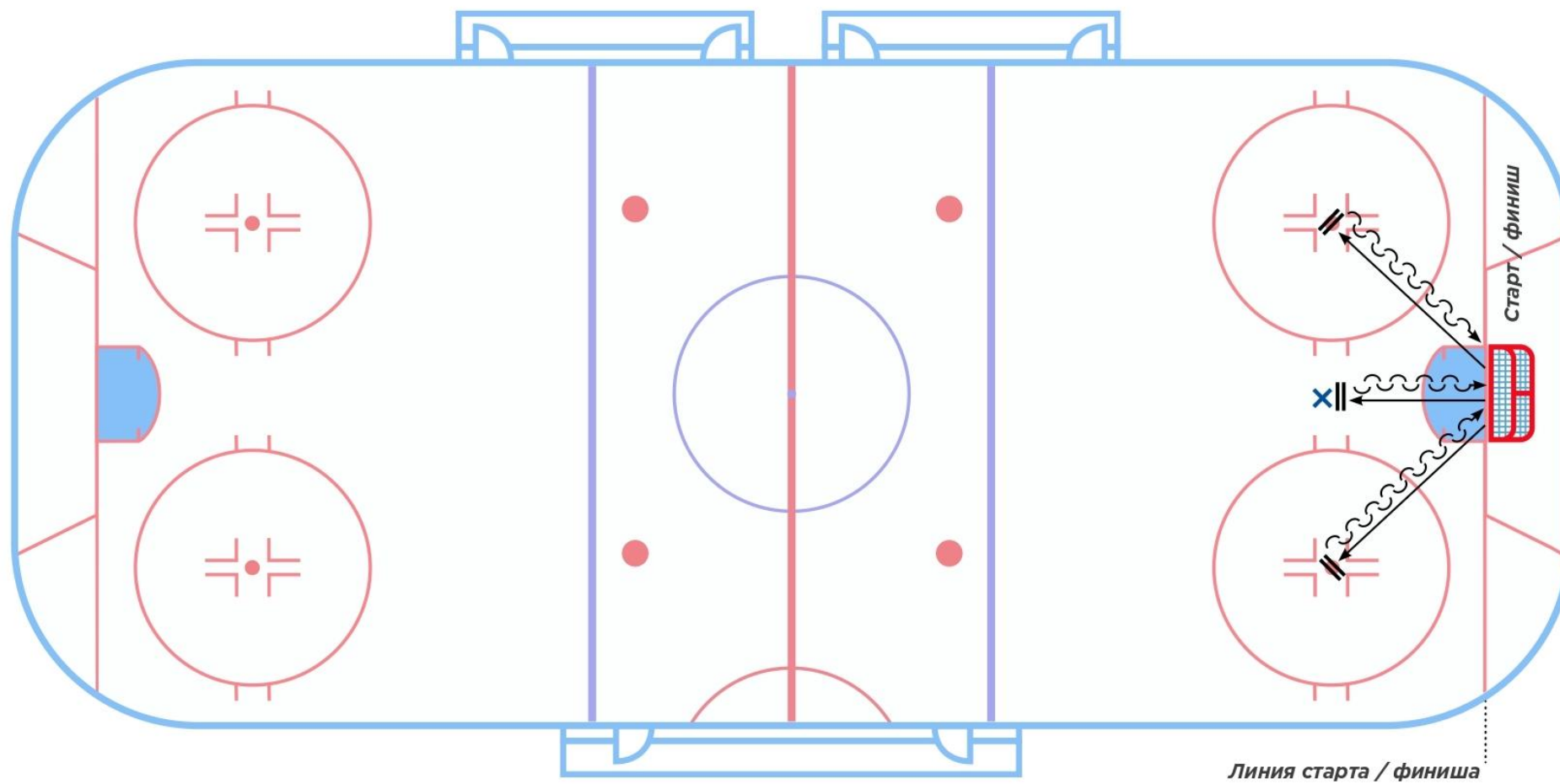


РИС4. БЕГ НА КОՆЬКАХ ПО МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ ЛИЦОМ И СПИНОЙ ВПЕРЕД В СТОЙКЕ ВРАТАРЯ

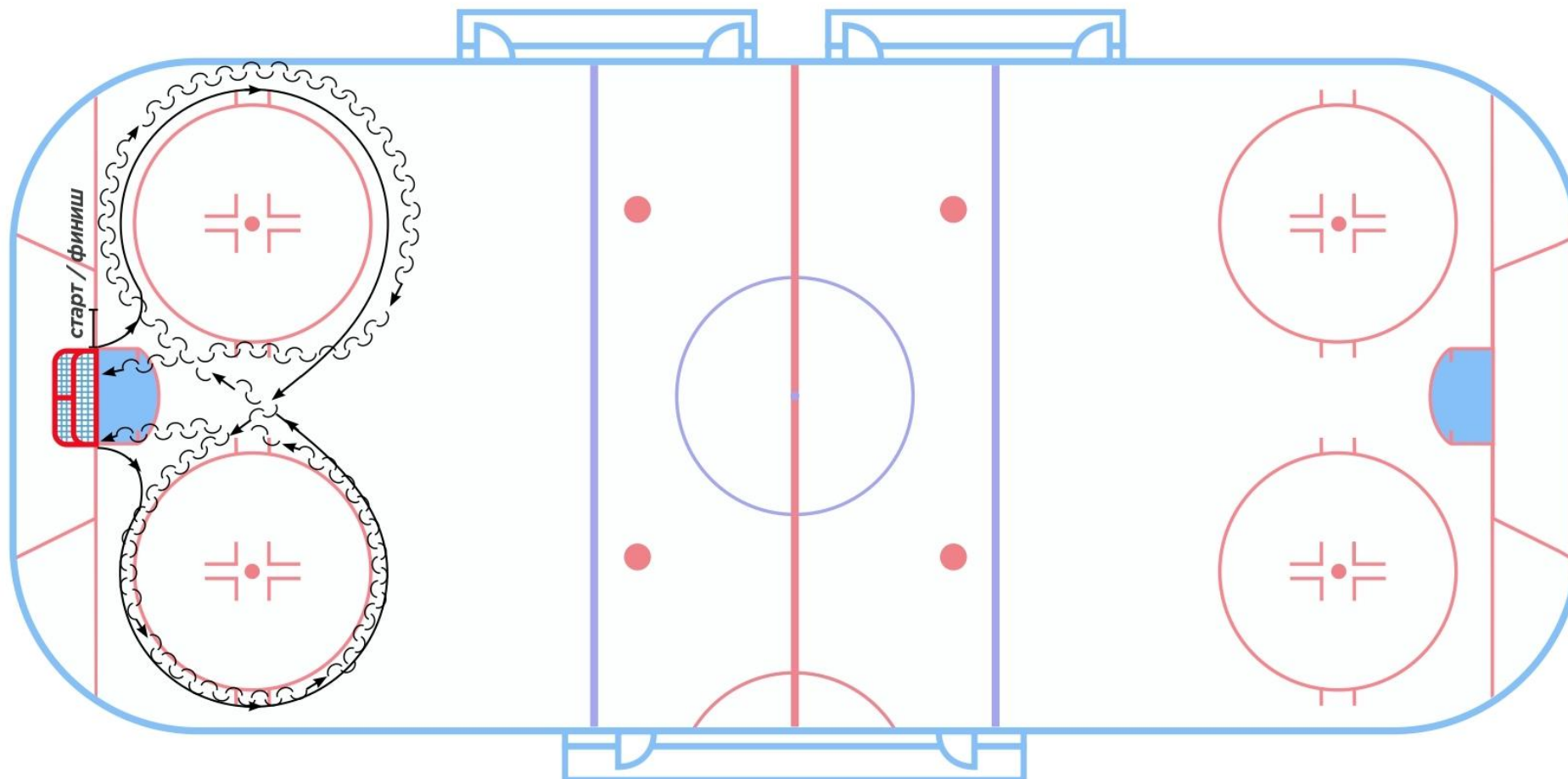


РИС. 5. БЕГ НА КОНЬКАХ ПО МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ ЛИЦОМ И СПИНОЙ ВПЕРЕД

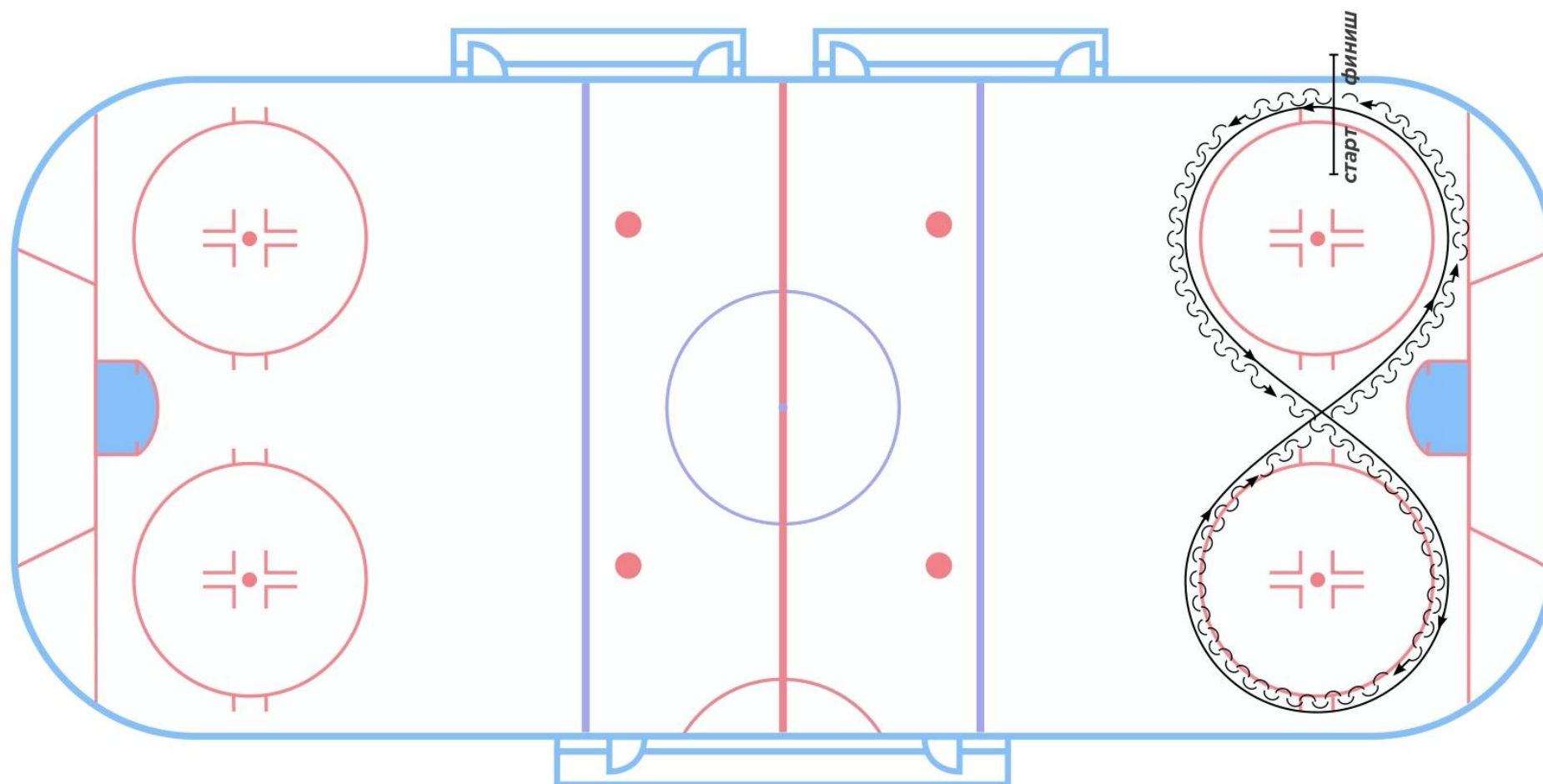


РИС. 6. БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ 5Х54 М

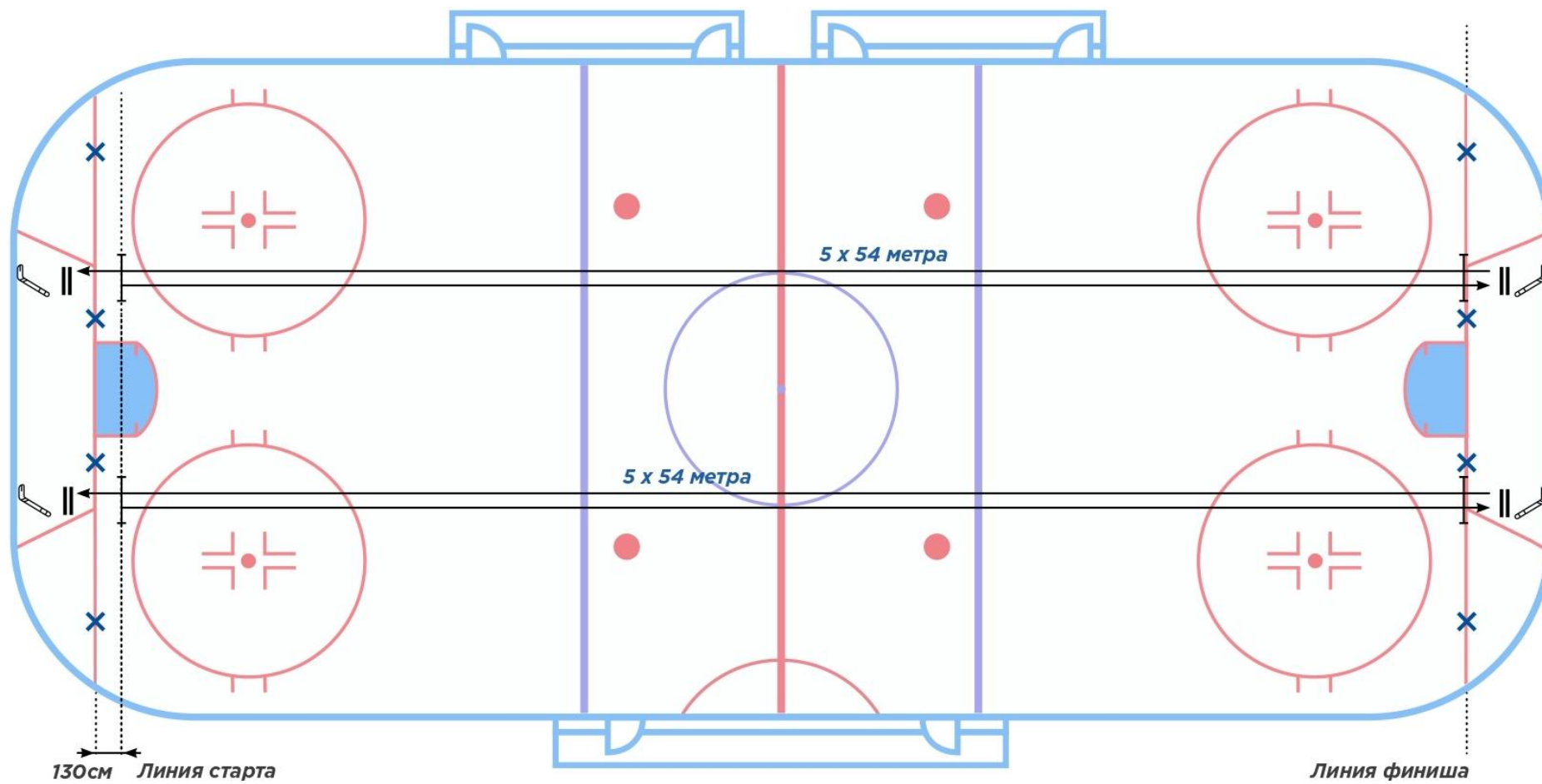


Таблица № 15. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

V. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Настоящий раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» содержит теоретическую часть, примерный план антидопинговых мероприятий Школы с примерами программ, слайдов для презентаций и терминологию.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Школы. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» (Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной

основев соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в Школы.

Примерный План антидопинговых мероприятий Школы (далее – План) составлен для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого Плана необходимо ежегодно составлять план-график антидопинговых мероприятий в Школе и подавать на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе.

Примерный План антидопинговых мероприятий Школы представлен в приложении № 1 настоящей Программы, включая примеры программ мероприятий «Веселые старты», на тему «Запрещённый список и ТИ», для родителей (1 и 2 уровней) рекомендованные РАА «РУСАДА» для актуализации программ спортивной подготовки, реализуемых организациями, осуществляющими спортивную подготовку в Кемеровской области - Кузбасса, в части «Антидопинговое обеспечение», в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами (см. приложения № 2, 3 настоящей Программы).

При составлении отчетов о проведении мероприятий необходимо предоставлять сценарии / программы, фото / видео. При проведении родительских собраний включать в повестку дня вопросы по антидопингу, использовать памятки для родителей, обучить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <http://list.rusada.ru/> . При возможности собрания проводить в онлайн формате с показом презентаций. Также, при предоставлении краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) обязательно прикладывать 2-3 фото мероприятия.

Обучающимся в Школы необходимо знать определения следующих терминов к теме по антидопингу:

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

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

- **ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

- **внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

- **запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

- **запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

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

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

- **спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

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

Антидопинговая работа, проводимая в Школы, планируется и проводится в соответствии с планом мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. приложение № 1).

VI. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медицинское сопровождение предполагает проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятия спортом (проводится при допуске спортсмена к тренировке в данном виде спорта);
- углубленное медицинское обследование (проводится при допуске уже тренирующегося спортсмена в начале или в течение каждого спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки);
- этапное (периодическое) медицинское обследование (проводится 3-4 раза в год на основных этапах подготовки);
- текущее медицинское наблюдение (проводится в промежутках между этапными обследованиями);
- дополнительное обследование (проводится после заболеваний, травм, перенапряжения, а также по направлению тренера-преподавателя в случаях ухудшения переносимости тренировок, отсутствия роста или падения спортивных результатов, появления каких-либо подозрений в нарушении здоровья и ухудшение состояния спортсмена). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов;
- заключительное обследование (проводится в конце сезона).

Одной из основных форм организации медицинского сопровождения является проведение углубленного медицинского обследования (УМО), которое предусматривает наблюдение, раннее выявление отклонений состояния здоровья и их профилактику, допуск до учебно-тренировочных и соревновательных мероприятий, контроль за функциональным состоянием и работоспособностью во время учебно-тренировочного процесса.

Целью УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, определение допуска к учебно-тренировочным и соревновательным мероприятиям.

Задачами УМО являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов возникновения патологии при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и

патологических состояний, при которых занятие физической культурой и спортом противопоказаны;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Программа УМО включает:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития;
- оценку уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии при занятиях спортом;
- выявление заболеваний и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий и включает в себя:

- восстановление работоспособности и здоровья спортсменов (первичная доврачебная медико-санитарная помощь, первичная специализированная медико-санитарная помощь,

скорая медицинская помощь, специализированная (высокотехнологичная) медицинская помощь);

- медицинские вмешательства (иммунопрофилактика, профилактика заболеваний и неотложных состояний, лечение болезней, травм, отравлений, медицинская реабилитация послетравм и заболеваний, восстановление работоспособности);

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение текущих и периодических медицинских осмотров, углубленного медицинского осмотра, мониторинг функционального состояния);

- мероприятия психологического характера (контроль и коррекция психологического состояния спортсменов, психологическая реабилитация после травм, заболеваний);

- использование фармакологических препаратов и субстанций, витаминов, медицинских изделий и специализированных пищевых продуктов (фармакологическое и инструментальное сопровождение).

Для восстановления работоспособности спортсменов используются восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические мероприятия предусматривают оптимальную организацию учебно-тренировочного процесса, включающую активный отдых:

- рациональное планирование тренировки, соответствие нагрузок функциональным возможностям;

- оптимальное построение учебно-тренировочных микро и макроциклов;

- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;

- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому.

Педагогические мероприятия являются основными, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочного процесса нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических мероприятий. Педагогические мероприятия должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Психологические мероприятия – направлены на снижение уровня нервно-психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных

процессов. Включают в себя: приемы психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе.

Гигиенические мероприятия – к данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- организация питания: питание спортсменов должно быть высококалорийным (энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела), сбалансированным и строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%;
- естественные факторы природы: солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, экскурсии на природу;
- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- личная гигиена;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса. Медико-биологические мероприятия включают в себя:
 - массаж; физиотерапия;
 - гидропроцедуры: солевые, хвойные ванны, контрастный душ, баня, сауна;
 - использование фармакологических препаратов и субстанций, витаминотерапия.

Фармакологические препараты и субстанции назначаются только врачом в соответствии с показаниями, состоянием спортсмена, и применяются под его наблюдением. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты. Все лекарственные препараты и субстанции проверяются в запрещенном списке ВАДА(WADA).

VII. Материально-технические условия реализации Программы

Для прохождения спортивной подготовки материально-техническая база, объекты инфраструктуры Школы, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка

обучающихся соответствуют требованиям ФССП и отражены в таблицах 16 и 17 настоящей Программы.

Таблица № 16. Список объектов инфраструктуры для прохождения спортивной подготовки обучающимися Школы

№ п/п	Наименование объекта инфраструктуры	Адрес
1.	Арена Кузнецких Metallургов имени Олега Короленко	654005, Кемеровская область – Кузбасса, г. Новокузнецк, пр. Строителей 24
2.	Малая ледовая арена Новоилинского района	654044, Кемеровская область – Кузбасса, г. Новокузнецк, пр. Архитекторов 12а
3.	Малая ледовая арена Центрального района	654005, Кемеровская область – Кузбасса, г. Новокузнецк, пр. Строителей 26
4.	Стадион «Алюминщик»	654034, Кемеровская область – Кузбасса, г. Новокузнецк, ул. Ленина 41а, корп. 1

Таблица № 17. Список оборудования и спортивного инвентаря для прохождения спортивной подготовки обучающимися Школы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря
1	Профессиональная беговая дорожка
2	Стойка для дисков и грифов
3	Тренажер для прыжковой тренировки
4	Гриф олимпийский хром, 1500 мм с замками-пружинами
5	Диск олимпийский обрешиненный черный 25 кг
6	Диски для штанги 10 кг
7	Диски для штанги 15 кг
8	Жим ногами-гакк-машина
9	Комплект хоккейных односторонних бортов (в том числе с защитным экраном)
10	Набор гантелей от 1 до 10 кг (10 пар)
11	Набор прямых штанг с фиксированным весом 10-55кг
12	Скайтинг слайд (детский)
13	Эллиптический тренажер
14	Тренажер для катания
15	Платформа балансировочная
16	Прыжковая станция
17	Сетка защитная за воротами
18	Скамья простая
19	Скамья универсальная
20	Установка для сушки коньков и спортивного инвентаря на 100 пар коньков
21	Электронное табло
22	Ворота хоккейные с сеткой
23	Гриф олимпийский хромированный 2200 мм с замками на 315 кг
24	Канат для функционального тренинга, 12 м
25	Кроссовер
26	Машина Смита

27	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг)
28	Волейбольный мяч
29	Мяч баскетбольный
30	Мат гимнастический
31	Мяч гандбольный
32	Мяч гимнастический 65 см
33	Мяч для флорбола
34	Мяч футбольный
35	Хоккейный тренажер имитатор соперника
36	Шайба хоккейная
37	Беспроводные датчики мониторинга физической подготовки хоккеистов
38	Жилет – утяжелитель
39	Секундомер механический
40	Барьер регулируемый 40-60 см набор 10 шт
41	Борт хоккейный односторонний
42	Вертикальный держатель для олимпийских грифов
43	Ворота для мини-футбола/гандбола
44	Ворота хоккейные в комплекте с сеткой с имитацией вратаря
45	Гантельный ряд 2,5 кг – 25 кг (10 пар) шаг 2,5 кг
46	Гриф для штанги, гладкая втулка, до 500 кг замки-пружины
47	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см
48	Кольцо баскетбольное на защитном щите
49	Комплект олимпийских обрезиненных дисков, вес 1,25 – 25 кг
50	Комплект фиксированных гантелей, вес 2,5 кг – 15 кг
51	Многофункциональный тренажерный комплекс с навесным оборудованием
52	Набор олимпийских обрезиненных дисков, вес 1,25 – 20 кг
53	Набор плиометрических боксов
54	Набор фиксированных гантелей, вес 2,5 – 15 кг
55	Нагружаемый дисками тренажер для отработки рывка и ускорения
56	Олимпийская скамья
57	Парта для бицепса
58	Плиометрические боксы (комплект)
59	Плиометрические тумбы (травмобезопасные) Комплект
60	Подставка для фиксированных гантелей на 6 пар
61	Подставка под гантели (на 6 пар)
62	Свисток судейский
63	Тренажер «Горизонтальное сведение» (задние дельты и мышцы груди)
64	Тренажер «Отводящие ног»
65	Тренажер «Приводящие ног»
66	Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»
67	Тренажер (наклон жим ногами)
68	Тренажер (подтягивание с отягощением)
69	Тренажер (растягивание мышц спины)
70	Тренажер (сгибание ног в положении сидя)
71	Тренажер для жима ногами
72	Тренажер для прыжковой тренировки
73	Тренажер прыжково-силовая система для отработки техники катания
74	Тренажер прыжковый
75	Тренажер техника катания (одиночный)
76	Блочно-эспандерный тренажер

77	Детские хоккейные ворота
78	Тренировочная система подвесная

VIII. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех учебно-тренировочных этапах, кроме основного тренера-преподавателя (инструктора по спорту), допускается привлечение 1 одного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися), также возможно привлечение волонтеров и студентов проходящих практику.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Весь тренерско-преподавательский состав Школы соответствует требованиям

профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н и имеют высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование.

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом (графиком) прохождения профессиональной переподготовки и курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей МАУ ДО «СШ «Металлург».

IX. Список литературных источников

1. Азбука хоккея – ABC /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккеяШвеции. – Минск.: Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте, 1974г. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.
3. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп» - М. 1997 г.
4. Букатин А.Ю. Юный хоккеист, ФиС., М., 1986г.
5. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
6. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.
7. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.
8. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)
– Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
9. Вайцеховский С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
10. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.

11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М., 1974г.
12. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
13. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академияхоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
14. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцыкл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
16. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультураи спорт, 1982. – 271 с., ил.
17. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, Хоккей. М., 1988г.
18. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультураи спорт, 1981. – 200 с., ил.
19. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС. М., 1978г.
20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999 г.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания - ФиС. М., 1976 г.
22. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.:ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
23. Национальная программа подготовки хоккеистов/Красная Машина – М.: Просвещение, 2018 г.
24. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
25. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил. с.: ил.
26. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320
27. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, ФиС., 1970г.
28. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенных реакций, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, АСТ Астрель, М. 2012г.
29. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.:

Человек, 2012. – 84 с. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.

30. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.

31. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.

32. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 – 91 с.

33. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.

34. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.

35. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

36. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.

37. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школолимпийского резерва «Советский спорт», 2012 г.

38. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.

39. Спасский О. Хоккей, ФиС. М., 1975г.

40. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.

41. Старшинов В.И. Хоккейная школа, ФиС. М., 1974г.

42. Тарасов А.В. Детям о хоккее, Советская Россия. М., 1969г.

43. Тарасов А.В. Тактика хоккея, ФиС. М., 1963г.

44. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971г.

45. Твист П. Хоккей. Теория и практика, Астрель. М., 2006г.

46. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - ФиС. М., 1974

г.

47. Халл Б. Моя игра в хоккей, ФиС. М., 1971г.

48. Хоккей. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования). Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 68 с.

49. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 101 с.

Х. Наиболее часто используемые термины и определения в процессе спортивной подготовки

А

Автоматизм – характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично. Агрессивность – индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности, отмечающееся смелостью, решительностью и активностью.

Адаптация – процесс приспособления человека к факторам внешней и внутренней среды, который в хоккее понимают как приспособление организма спортсмена к изменяющимся условиям его функционирования

Актин – белок мышечных волокон. Образуете миозином основной сократительный элемент мышц – актомиозин, обеспечивающий их сокращения.

Амбидекстрия – способность человека в равной степени эффективно владеть левыми и правыми конечностями при выполнении двигательных действий.

Анализатор – анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы человека, воспринимающее и анализирующее различные раздражения. Различают вестибулярный, двигательный, зрительный и слуховой анализаторы.

Антагонисты – мышцы, которые в определенном суставном движении действуют в противоположном направлении.

Антиципация – способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнера, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.

Апперцепция – зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от общего содержания его психической деятельности и индивидуальных особенностей. Апперцепция обеспечивает более быстрое, полное и точное восприятие.

Атака – технико-тактическое действие, направленное на взятие ворот противника. Одна из разновидностей – контратака, характеризующаяся быстрым переходом из обороны к атаке с тем, чтобы противник не успел организовать оборонительные действия, по возможности «обыграть» одного - двух игроков соперника и создать численное преимущество в завершающей фазе атаки противника. Виды атак: длинные и короткие, с хода и позиционные. Длинные атаки – атакующие действия начинаются в своей зоне защиты и проводятся по всей длине хоккейного поля. Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения. Атака с хода предполагает скоростное прохождение средней зоны, вхождение на скорости в зону

противника с последующей атакой его ворот. Позиционная атака проводится в зоне ворот противника, когда игроки атакующей команды располагаются в определенной позиции и путем передвижений и передач шайбы готовят завершающий бросок в ворота противника.

Атлетизм – система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку.

Б

Биометрия – проведение биологических экспериментов и обработка их результатов с помощью статистики.

Биоэнергетика – раздел биохимии, изучающий процессы энергообеспечения жизнедеятельности организма.

Бросок шайбы – технико-тактический прием игры «хоккей», направленный на поражение ворот противника.

Буллит – штрафной бросок в хоккее, назначаемый судьей в ворота провинившегося команды.

В

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида. Таким образом внимание – это психическая функция спортсмена, выражающаяся в его сосредоточенности на реальных объектах (движении шайбы, партнера, игрока соперника). Различают интенсивность, т.е. концентрацию внимания на каком-то одном объекте, и объем внимания, т.е. способность контролировать одновременно несколько объектов.

Выносливость – это генетически обусловленная в развитии способность, позволяющая человеку длительно выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности.

Ведение шайбы – технико-тактический прием, который заключается в целенаправленном перемещении шайбы крюком клюшки по льду. Способы ведения шайбы: с переносом крюка клюшки через шайбу, не отрывая крюка клюшки от шайбы, толкая шайбу клюшкой и коньком. Ведение шайбы с переносом крюка клюшки через шайбу является основным способом и подразделяется на широкое ведение и короткое (взрывное) ведение.

Велоэргометр – устройство с приводом велосипедного типа, которое предназначается для эргометрических исследований. Может использоваться как тренажер.

Восприятие – психический процесс, обеспечивающий ориентировку хоккеиста в сложной игровой обстановке и зависящий от объема поля зрения (периферическое зрение) и глубинного зрения.

Г

Гипоксия – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном снабжении организма кислородом.

Гликоген – резервный углевод, являющийся основным субстратом для образования энергии; находится в мышцах, печени и крови организма.

Гликолиз – анаэробный процесс расщепления углеводов (гликогена) до молочной кислоты, обеспечивающий энергией мышцы и ткани организма.

Д

Давление силовое – технико-тактическое действие команды в зоне нападения, направленное на отбор шайбы с последующей атакой ворот соперника.

Динамометрия – измерение силы мышц.

Дисциплина игровая – корректное поведение игроков команды в ходе матча, а также строгое выполнение игроками, звеньями и командой в целом разработанного плана и установочных заданий.

Е

Единица двигательная (ДЕ) – иннервируемая одним мотонейроном группа мышечных волокон, работающих как единое целое. Различают быстрые и медленные ДЕ, содержащие соответственно белые и красные мышечные.

З

Загон – ограниченный толстым шлангом или бортиками небольшой участок хоккейного поля для выполнения различных технико-тактических действий в усложненных условиях.

Замена игроков – один из приемов управления игровой деятельностью хоккеистов в команде.

Индивидуализация – планирование и проведение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями хоккеиста для повышения эффективности процесса подготовки.

Интенсивность нагрузки – степень напряженности работы, определяемая преимущественно частотой сердечных сокращений (ЧСС).

Интуиция игровая – способность хоккеиста ориентироваться в игре, предугадывать развитие ситуаций в ходе матча.

К

Качества волевые – проявление воли спортсменом в процессе тренировочной и соревновательной деятельности: смелости, решительности, целеустремленности,

настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности и дисциплинированности.

Качества физические – двигательные способности спортсмена: силовые, скользящие, координационные, выносливость и гибкость.

Кинограмма – серия кино- и фотокадров, раскрывающих технику выполнения игровых приемов.

Кислота аденозинтрифосфорная (АТФ) – универсальный источник энергии, обеспечивающий мышечное сокращение.

Кислота молочная – конечный продукт анаэробного обмена веществ. При интенсивной мышечной работе содержание молочной кислоты в крови резко возрастает.

Комбинация – групповые взаимодействия хоккеистов в атаке, направленные на достижение преимущества над соперником в различных участках хоккейного поля.

Координация движений – согласованность и упорядоченность движений отдельных частей тела спортсмена, способствующие с наименьшей тратой энергии выполнить действия (упражнения) легко и свободно. Координация внутримышечная – согласованность работы отдельных двигательных единиц (ДЕ) в одной мышце.

Координация межмышечная – согласованность в работе отдельных мышечных групп при выполнении какого-либо движения.

М

Маневр скоростной – технико-тактическое действие, связанное с передвижением хоккеиста на коньках с целью создания более выгодной игровой ситуации.

Мезоцикл – средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроцикла.

Методика обучения, тренировки – совокупность организационно-методических форм, методов, упражнений, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, формирование двигательных навыков, развитие двигательных качеств.

Микроцикл – малый цикл тренировки продолжительностью от двух до десяти дней.

Моделирование – разработка модели-образца отдельного двигательного действия спортсмена, тактики игры в атаке и обороне, тренировочного процесса и др.

Модель – схематическое, часто упрощенное представление устройства, объекта или процессов.

Н

Норма в спортивной метрологии – граничная величина результата теста, на основе которой производится классификация спортсменов.

О

Обводка – комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в игровом эпизоде. Применяется с целью обострения игры, создания численного превосходства в игре и на отдельных участках хоккейного поля. Различают длинную, короткую и силовую обводки.

Отбор в хоккее – начальный отбор в детско-юношеские спортивные школы – это комплекс мероприятий, позволяющих определить предрасположенность детей к хоккею, выявить талант, задатки, одаренность. Отбор в команду осуществляется на основе спортивных результатов, с учетом стабильности и данных комплексных обследований.

П

Передача шайбы – важный технико-тактический прием, направленный на организацию взаимодействий в команде в рамках определенных тактических построениях в атаке.

Перетренированность – патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением работоспособности и психической депрессией.

Переутомление – состояние организма, характеризующееся увеличением продолжительности восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Прессинг – система активной обороны, заключающаяся в плотной опеке соперника по всему полю. Профилактика травм – предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, защитных средств и восстановительных мероприятий.

Т

Техника – совокупность специальных игровых приемов, выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

Толерантность – терпимость к различным мнениям, воздействиям неблагоприятных эмоциональных факторов, в том числе связанных с соревновательной борьбой.

Тонус – степень активности жизнедеятельности.

Тренажер – устройство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса.

Тренировка – педагогический процесс, направленный на воспитание физических и психических качеств, формирования двигательных навыков. Является составной частью процесса подготовки хоккеиста.

Тренируемость – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

Тест – это измерение (или испытание) стандартной формы, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

У

Углеводы – органические соединения, которые являются основными источниками энергии при выполнении физической и умственной работы.

Управление – сложная форма интеллектуальной деятельности, определяющая стратегию развития, рост спортивных результатов.

Ф

Физическое развитие – это процесс становления и измерения морфофункциональных свойства способностей в процессе индивидуальной жизни человека.

Примерный План антидопинговых мероприятий Школы

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Предварительный этап подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в МАУ ДО «СШ «Металлург». Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен, тренер, врач, иной персонал	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

					(приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
Спортивно оздоровительный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в МАУ ДО «СШ «Металлург». Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен, тренер, врач, иной персонал	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2). Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
--	-------------------------	--	--	----------------	--

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры; формирование «нулевой терпимости к допингу»

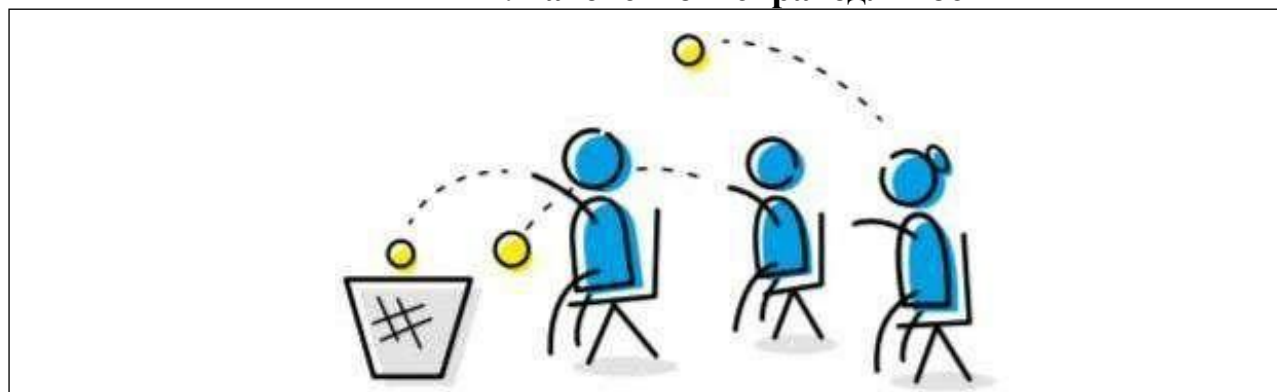
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Для иллюстрации использовать темы, связанные с видом спорта хоккей:

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

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

1. Равенство и справедливость



1 вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают

разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

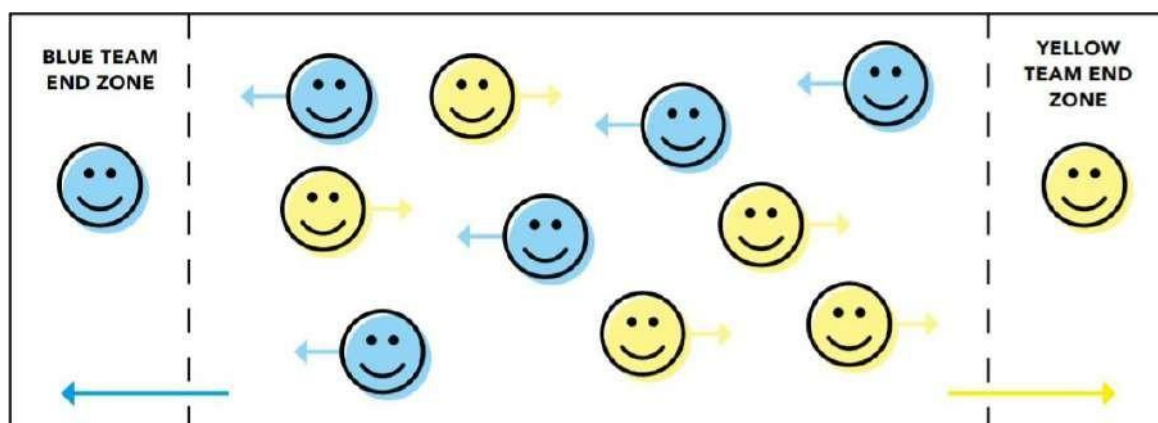
Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

-какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

-что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам

-как бы вы могли улучшить данную игру?

-какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3.

Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами / словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество,

решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте? Можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4.

Финальная игра

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

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу

«МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория: спортсмены всех уровней подготовки; персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цель: ознакомить с Запрещенным списком

Задачи:

- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- ❖ спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм

2. Запрещенный список

- ❖ критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список
- ❖ отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена
 - ❖ противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты
 - ❖ маскирует использование других запрещенных субстанций
 - ❖ Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год
 - ❖ Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА

3. Сервисы по проверке препаратов

- ❖ list.rusada.ru
- ❖ принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- ❖ регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения)
 - ❖ менее строгие стандарты качества
 - ❖ риск производственной халатности

5. Оформление разрешения на ТИ

- ❖ критерии получения разрешения на ТИ
- ❖ процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить)
- ❖ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки)
- ❖ ретроактивное разрешение на ТИ

Рекомендованные источники

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021).

Пример программы для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки Школы

Направлена на:

- ❖ определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена
- ❖ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»
- ❖ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности

План презентации / доклада:

- ❖ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- ❖ виды нарушений антидопинговых правил;
- ❖ роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ❖ роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- ❖ группы риска;
- ❖ проблема допинга вне профессионального спорта;
- ❖ знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- ❖ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- ❖ последствия допинга;
- ❖ деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

1

Допинг

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

2

Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или невка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

3

Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!

ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК 2021

РУСАДА

4

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?

1. Угроза здоровью спортсмена
2. Препятствие духу спорта
3. Улучшение спортивных результатов
4. Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов

При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список

5

Сервис для проверки препаратов

list.rusada.ru

6

Что делать, если ваш ребенок заболел?

- ✓ Не заниматься самолечением
- ✓ Проконсультироваться с врачом
- ✓ Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru

7

Последствия допинга

Наносит вред здоровью

Лишает свободы выбора

Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни

8

<https://livesport.ru/>

Спортсмен

9

<https://livesport.ru/>

Роль родителей

✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта

✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

<https://livesport.ru/>

✓ Будьте примером для подражания

✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

11

<https://livesport.ru/>

✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие

✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

12

<https://livesport.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно *поменял спортивный клуб/круг общения* и пошел в новую среду
- начал выступать на *новом соревновательном уровне*
- вернулся в спорт *после травмы*
- потерпел *неудачу* на последних соревнованиях
- находится под *давлением* со стороны близких, которые ищут от него только победы
- *не уверен* в себе
- *идеализируется* спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что *допинг* является *неотъемлемой частью спорта*
- *пренебрегает рисками* для здоровья, связанными с употреблением допинга

13

<https://livesport.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!

14

<https://rusada.ru/>

Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные вещества** имеют более широкое **распространение вне спорта**

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



15

<https://rusada.ru/>

Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная **противодействовать допингу в спорте**

Деятельность РУСАДА направлена на **охрану здоровья спортсменов** и **защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга**

Основными направлениями деятельности РУСАДА являются:

- ✓ продвижение **здорового и честного спорта**
- ✓ планирование и проведение **тестирования**
- ✓ реализации **образовательных программ**
- ✓ расследование фактов возможных нарушений
- ✓ **обработка результатов**
- ✓ выдача **разрешений на ТИ**
- ✓ **сотрудничество** на национальном и международном уровнях

16

<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



17

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки




18

<https://rusada.ru/>

Контактная информация

 www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

 list.rusada.ru

 rusada.triagonal.net

 125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

 +7 (499) 271-77-61



19

Пример Программы для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов Школы, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

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

План презентации / доклада:

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

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021).

Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

1

Документы

2

3

Памятка по изменениям в Кодексе 2021

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС

4

Изучите памятку

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки

5

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки

6

7

Роль родителей

✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта

✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

8

✓ Будьте примером для подражания

✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

9

✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоевывайте его доверие

✓ обращайте внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

10

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно поменял спортивный клуб/кружок общения и попал в новую среду
- начал выступать на новом соревновательном уровне
- вернулся в спорт после травмы
- потерпел неудачу на последних соревнованиях
- находится под давлением со стороны близких, которые ждут от него только победы
- не уверен в себе
- идентифицируется спортсменом, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга

11

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные субстанции или нет, зависит от Вас!

12

Слушание по делу

Вынесение решения



- Уведомление спортсмена о вынесенном решении
- Применение санкции на основании решения
- Уведомление МФ и ВАДА о вынесенном решении

17

Процедура обработки нарушений порядка предоставлений информации о местонахождении

- Получение протокола неудавшейся попытки или сведений о некорректном или несвоевременном предоставлении информации
- Уведомление спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений
- Рассмотрение объяснений



18

- Принятие решения - 14 дней
- Информирование спортсмена и национальной федерации о вынесенном решении
- Пересмотр в административном порядке - 14 дней
- Вынесение решения после пересмотра, в течение информации в АДАМС - 14 дней



! Любое сочетание трех пропущенных тестов/случаев непредоставления информации - может влечь дисквалификацию сроком до 2 лет

19

<https://rusada.ru/>

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ

Спортивная дисквалификация Административная ответственность: Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предоставлении допинга в спорте и борьбе с ним	Уголовная ответственность: • Статья 226.1. Контрабанда • Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта
--	--



20

<https://rusada.ru/>

Допинг

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



13

<https://rusada.ru/>

Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

14

Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа



- Получение информации о возможном нарушении антидопинговых правил
- Проверка наличия действующего разрешения на ТИ/возможных отступлений от Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом

15

- Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА. Возможное временное отстранение
- Получение информации от спортсмена
- Предъявление обвинения в нарушении антидопинговых правил



16

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанцией или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Неисполнение или попытка неисполнения	От 4 до пожизненного срока
Сотрудничество	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

Персонал спортсмена

любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участию в них.

21
22

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА

Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненного

Административная ответственность

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

Дисциплинарная ответственность

Статья 348.13 Кодекса о трудовых договорах

Уголовная ответственность

Статья 226.1. Незаконный оборот запрещенных субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте

Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте

Статья 234. Незаконный оборот стимулирующих или анаболических веществ в целях сбыта

Взаимное признание

Дисквалификация, наложенная в одном виде спорта, должна быть признана:

в других видах спорта

в других странах

23
24

Запрещенное сотрудничество

Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

Принцип «строгой ответственности»:

спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!





25
26

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список

Сервис для проверки препаратов



list.rusada.ru

27
28

Разрешение на ТИ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень

Рассматривает Международная федерация



Национальный уровень

Рассматривает РУСАДА

Разрешение на терапевтическое использование необходимо получить **ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ** запрещенной субстанцией или методом

29
30

<https://rusada.ru/>

РУСАДА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

ТИ

Справка: запрос на терапевтическое использование 2021

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

31

<https://rusada.ru/>

Критерии получения разрешения на ТИ

Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания

Отсутствие разумной терапевтической альтернативы

Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата

Необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода

32

<https://rusada.ru/>

Процедура допинг-контроля

33

<https://rusada.ru/>

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!

Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена

Пункт допинг-контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля

Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: аналоговый/классический, соревновательный
- ✓ Пробы: стандартная, примониторная + дополнительные

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО ТЕСТИРУЕТ?

Национальное антидопинговое агентство

Международная федерация по виду спорта

35

<https://rusada.ru/>

Права и обязанности спортсменов

Право на:

- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шлепера/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

36

<https://rusada.ru/>

Уважительные причины для отсрочки

✓ оказание срочной медицинской помощи

✓ окончание тренировочного процесса

37

<https://rusada.ru/>

✓ участие в дальнейших стартах

✓ переодевание в более комфортную одежду

38

<https://rusada.ru/>

✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность

✓ поиск представителя и/или переводчика

39

<https://rusada.ru/>

✓ участие в церемонии награждения

✓ участие в пресс-конференции после соревнований

40

