

Муниципальное автономное
учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»

РАССМОТРЕНА
на тренерско-преподавательском совете
МАУ ДО «СШ «Металлург»
протокол совета
от « 28 » июля 2023 года
Председатель совета
Евко М.С.

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



**Дополнительная общеобразовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей»
МАУ ДО «СШ «Металлург»**

г. Новокузнецк, 2023 год

Оглавление	2
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	7
3.2. Минимальный и предельный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки	7
3.3. Минимальное и предельное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в группах	8
IV. Объем Программы	8
V. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
5.1. Учебно-тренировочные занятия	11
5.1.1. Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки	13
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)	13
5.3. Спортивные соревнования	15
5.4. Дистанционное обучение	16
5.5. Инструкторская и судейская практика	17
5.6. Медико-восстановительные мероприятия	17
5.7. Тестирование и контроль	17
VI. Годовой учебно-тренировочный план	17
VII. Календарный план воспитательной работы	19
VIII. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними	22
IX. Планы инструкторской и судейской практики	25
X. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
XI. Система контроля	40
11.1 Требования к результатам прохождения Программы	40
11.2. Требования к результатам прохождения Программы на этапе НП	40
11.3. Требования к результатам прохождения Программы на УТ этапе	40
11.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе ССМ	40
11.5. Требования к результатам прохождения Программы на этапе ВСМ	40
11.6. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической, теоретической, психологической подготовки и функционального состояния	41
XII. Оценка результатов освоения Программы	42
12.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	44
XIII. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	55
13.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	55
XVIII. Учебно-тематический план	65
XV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» в Школе	70
15.1. Особенности осуществления спортивной подготовки	70
15.2. Материально-технические условия реализации Программы	71
XVI. Кадровые условия реализации Программы	76
XVII. Список литературных источников	76
XVIII. Наиболее часто используемые термины и определения в процессе спортивной подготовки	78
Приложение № 1.	83
Примерный План антидопинговых мероприятий Школы	83
Приложение № 2.	86
2.1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	86
2.2. Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»	88
2.3. Пример программы для родителей (1 уровень)	89
2.3.1. Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)	90
2.4. Пример Программы для родителей (2 уровень)	92
2.4.1. Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)	93
Приложение № 3.	98
3.1. Перечень комплексных показателей для прохождения тестирования и описание нормативов	98

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
НП – начальная подготовка
ОФП – общая физическая подготовка
ПМ – повторный максимум
РАА «РУСАДА» – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
с – секунда
см – сантиметр
ССМ – совершенствование спортивного мастерства
СФП – специальная физическая подготовка
ТИ – терапевтическое использование
УМО – углубленное медицинское обследование
УТМ – учебно-тренировочное мероприятие
УТС – учебно-тренировочный сбор
УТ – учебно-тренировочный
ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки
ЧСС – частота сердечных сокращений
шт. – штук
ЭКГ – электрокардиография

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) разработана на основании следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 (далее – ФССП).

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

В соответствии с целью Программы определены задачи МАУ ДО «СШ Металург» (далее – Школа), направленные на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации, которыми являются:

-обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации по виду спорта «хоккей»;

-подготовка резерва для профессиональных хоккейных клубов Кемеровской области - Кузбасса;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе Программы, разработанной в соответствии с требованиями ФССП;
- участие в официальных спортивных и физкультурных мероприятиях;
- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питанием и проживанием, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов), спортивных и физкультурных мероприятий и обратно, проживанием и питанием в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов), спортивных и физкультурных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов), спортивных и физкультурных мероприятий и обратно;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Хоккей – олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Программный материал излагается по следующим этапам:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Это позволяет всем тренерам-преподавателям, работающим с юными хоккеистами, дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

Настоящая Программа предназначена для работы с обучающимися на этапах спортивной подготовки, в которой отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современные требования к подготовке высококвалифицированных хоккеистов требуют организации целенаправленной многолетней учебно-тренировочной деятельности, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы. Четкая организация учебно-тренировочного процесса, создание педагогической комфортной среды и высокое качество работы тренерско-преподавательского состава являются отличными базами для привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных спортсменов и подготовки резерва для сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации.

При разработке Программы соблюдались следующие принципы:

- направленность на достижение максимально возможных индивидуальных достижений и командного результата;
- принцип динамичности;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- принцип лабильности и вариативности;

- принцип оптимального сочетания учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок;
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- 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 спортивных 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.

Основными показателями выполнения Программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение комплексных показателей тестирования для зачисления и (или) перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по участию в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- выполнение норм и требований по присвоению спортивных разрядов ЕВСК в соответствии с требованиями ФССП;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками судейства вида спорта «хоккей».

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу и годам прохождения следующая:

- поэтапное увеличение объема специальной физической подготовки по отношению к общей;
- постепенный переход от обучения приемам хоккея и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки хоккеистов;
- планомерное прибавление вариативности технико-тактических приемов хоккея;
- постепенное увеличение соревновательной нагрузки и накопление соревновательного опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объемов интегральной подготовки;

- повышение интенсивности тренировок с учетом принципов сохранения здоровья юных спортсменов, а как следствие увеличение количества средств и методов восстановления для поддержания необходимой работоспособности.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный план включает в себя теоретические и практические занятия по общей и специальной физической, технической и тактической, психологической и интеллектуальной подготовкам, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

Спортивный сезон является макроциклом, рассчитанным на один год, и включает в себя три основных мезоцикла: подготовительный, соревновательный и переходный, которые разделены в свою очередь на микроциклы: втягивающий, ударный, стабилизирующий, выводящий, первый и второй соревновательный

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

III. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки (НП)	3
Учебно-тренировочный специализации) (УТ) этап (этап спортивной)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается

Минимальный и предельный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

3.2. Минимальный и предельный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной 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)
Этап начальной подготовки (НП)	8	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	11	17
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	15	17
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	17	не ограничивается

3.3. 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)
Этап начальной подготовки (НП)	14	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	10	25
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	6	25
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	3	25

IV. Объем программы

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

При этом необходимо учитывать факт, что в зависимости от специфики вида спорта хоккейи периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), 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										
	НП			УТ					ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет					
	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	18	18	18	24	28	32
Общее количество часов в год	312	468	468	728	728	936	936	936	1248	1456	1664

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 спортсменов 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.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах и годах прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 5.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			До двух лет		Свыше двух лет
1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	До двух лет	Свыше двух лет			
1.	Объем физической	66-73	59-68	59-68	57-63	57-63	52-59	52-59	52-59	48-59	48-59	49-55

	нагрузки (%)											
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	16-18	10-11	10-11	9-10	9-10	9-10	7-9	7-9	3-4
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	4-6	10-11	10-11	9-11	9-11	9-11	11-12	11-12	13-14
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16	15-16
1.4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	27-28	15-16	15-16	11-12	11-12	11-12	7-10	7-10	5-6
1.5.	Тактическая подготовка (%)	7-9	7-9	7-9	7-9	7-9	8-10	8-10	8-10	8-12	8-12	13-15
2.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая (%)	5-6	7	7	8-10	8-10	9-10	9-10	9-10	11-15	11-15	13-15
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	29-30	30-32	30-32	31-32	31-32	31-32	29-31	29-31	30-31

* – объем учебно-тренировочной нагрузки в части участия в соревнованиях может быть увеличен или уменьшен от программного за счет других видов подготовки в связи с участием обучающихся в официальных спортивных соревнованиях, но в пределах годового совокупного объема

** – количество и объем учебно-тренировочных занятий в неделю может быть скорректирован в зависимости от периода учебно-спортивной подготовки, но в пределах годового учебно-тренировочного плана по объему учебно-тренировочной нагрузки и количеству тренировок на УТ этапе и этапе ССМ, ВСМ

V. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно которой подбираются средства и методы.

Для осуществления спортивной подготовки Программой рекомендуются формы организации занятий (см. таблицу 6), классифицирующиеся по критериям, которые отражают аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия, организацию, задачи, уровень нагрузки.

Таблица 6. Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Форма организации занятия	Характеристика занятия	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Групповые занятия, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; эта форма тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных мероприятий и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Данная организационная форма является преобладающей в хоккее. Однако, необходимо учитывать тот факт, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному выгоранию. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов (см. таблицу 7) учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, состояния здоровья, функционального состояния и персонального уровня подготовленности. Данная форма учебно-тренировочных занятий в основном используется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Смешанную форму организации учебно-тренировочного занятия преимущественно необходимо использовать для совершенствования техники; приобретения отдельных технических навыков; восстановления и расслабления; кондиционной подготовки.

Таблица 7. Классификация учебно-тренировочных занятий по типу задач учебно-тренировочного процесса

Тип занятия	Задачи занятия	Примечания
Кондиционное	Совершенствование общей и специальной двигательной подготовленности хоккее	Является преобладающим; часто комбинируется с решением технических задач
Техническое	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическое или технико-тактическое	Приобретение новых тактических (технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Комбинирование физических и интеллектуальных упражнений. Включение теоретических занятий.
Контрольное	Оценка возможностей спортсмена	Моделирование специфических соревновательных условий
Комбинированное	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные тренировки, ориентированы на развитие общих и специфических двигательных способностей, формируют главную часть учебно-тренировочных программ хоккее. Могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером-преподавателем или самими спортсменами.

Технические тренировки обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррективв следующих попытках. Данная работа должна контролироваться тренером-преподавателем, следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок это – использование средств визуализации для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические учебно-тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики.

Контрольные тренировки предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности, осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

Комбинированные тренировки посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая – кондиционной тренировке.

5.1.1. Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки

При планировании и анализе учебно-тренировочного процесса дифференцирование учебно-тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия. В таблице 8 представлена классификация учебно-тренировочных занятий, исходя из их цели, уровня нагрузки и примерного срока восстановления.

Таблица 8. Классификация учебно-тренировочных занятий по соотношению цели и нагрузки

Цель занятия	Уровень учебно-тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч
Развитие	Предельный	>72
	Большой	48-72
	Существенный	24-48
Поддержание	Средний	12-24
Восстановление	Небольшой	<12

Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на развитие и поддержание, восстановление физических качеств (силы, выносливости и скорости). Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся Школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, этапа и периода спортивной подготовки, задач и ранга предстоящих или прошедших официальных спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий представленных в таблице 9.

УТМ проводятся с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для формирования команд Школы, принимающих участие в соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. УТМ являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. УТМ имеют следующие организационные формы проведения:

- учебно-тренировочные сборы (далее УТС), целями которых являются: повышение уровня физической подготовленности обучающихся; совершенствование спортивного мастерства, приобретения опыта учебно-тренировочной деятельности в условиях двух учебно-тренировочных занятий в день; развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, выявление лучших спортсменов.

- турниры, не включенные в единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

- участие в матчах подготовительного и учебно-тренировочного характера, основными целями проведения которых является: адаптация спортсменов к условиям соревновательной

борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня интегральной подготовленности.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

- общая продолжительность УТМ в учебном году не может превышать 42 дней на этапе НП, 98 дней на УТ этапе, 105 дней на этапе ССМ, 105 дней на этапе ВСМ

- участниками УТМ являются лица, проходящие спортивную подготовку в Школе, тренеры-преподаватели, а также иные специалисты (медицинские работники, инструкторы по спорту), привлекаемые в целях эффективного сопровождения УТМ;

- участниками просмотровых УТМ являются кандидаты для зачисления в Школу для прохождения спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск.

Таблица 9. Классификация УТМ

№ п/п	Виды УТМ	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		НП	УТ	ССМ	ВСМ	
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется Школой
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	18	
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные УТМ						
2.1.	УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	до 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раза в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые УТМ	-	до 60 дней	-	В соответствие с правилами приема

5.3. Спортивные соревнования

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсменов по этапам и годам прохождения спортивной подготовки объем соревнований должен увеличиваться.

В настоящее время в Школе выделяются две группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

- контрольные соревнования, в которых выявляется уровень подготовленности спортсмена, эффективность освоения предыдущего этапа спортивной подготовки;
- основные соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест.

Необходимо отметить, что контрольные соревнования целесообразно проводить в подготовительном периоде.

В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:

- динамику спортивных результатов от одного матча к другому;
- травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;
- зоны разброса спортивных результатов; нижняя граница зоны показывает уровень надежности спортсмена, т. е. те результаты, которые он покажет в любом случае, даже в самых неблагоприятных обстоятельствах; ее верхняя граница отражает потенциал спортсмена, его предельные в этот период возможности при особо благоприятных условиях; ширина данной зоны отражает стабильность результатов, и наоборот;
- уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу.

Структура соревновательного периода связана со структурой, становлением и дальнейшим развитием спортивной формы обучающихся. Состояние спортивной формы имеет сложную иерархическую структуру, в которой верхние уровни – психическая и тактическая подготовленность – базируются на нижних уровнях – физической и технической подготовленности. При этом «пики» спортивной формы могут быть строго запланированными, связанными с высоким социально-психологическим статусом предстоящих соревнований, или же спонтанными, связанными с влиянием большинства благоприятных факторов внешней и внутренней среды.

При конструировании системы соревнований команд Школы необходимо учитывать следующие основные параметры:

- общее количество соревнований и матчей в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований, интервалы между матчами.

Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к излишнему расходу адаптационно-резервной функции, так как заставляет организм спортсмена все время перестраиваться, не позволяя ему достигнуть устойчиво-экономической фазы, что может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы. К окончанию соревновательного периода резервы адаптации становятся практически исчерпанными, что говорит о необходимости планирования сочетания соревновательной и учебно-тренировочной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Школы, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в план физкультурных и спортивных мероприятий Школы, предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта хоккей;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований и количества сыгранных матчей, которая представлена в таблице 10.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в Школы основывается на системе официальных спортивных соревнований и может быть отличным от рекомендованного в таблице 10 объема как в большую, так и меньшую сторону.

Спортсмены Школы могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих следующий статус:

- международные соревнования и физкультурные мероприятия;
- всероссийские соревнования и физкультурные мероприятия;
- межрегиональные соревнования и физкультурные мероприятия;
- соревнования и физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований.

Таблица 10. Рекомендуемый объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки										ССМ	ВСМ
	НП			УТ								
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет						
	1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года				
Юноши (мужчины)												
Контрольные	-	2		2		3			3	2		
Отборочные	-	-		-		-			-	-		
Основные	-	-		1		1			1	2		
Игры	-	15		30		36			60	70		
Девушки (женщины)												
Контрольные	-	2		2		2			2	2		
Отборочные	-	-		-		-			-	-		
Основные	-	-		1		1			1	1		
Игры	-	7		24		26			32	38		

Отнесение соревнования к группе по его виду «Основное» или «Контрольное» производится Школой самостоятельно и находит свое отражение в календарном плане Школы.

5.4. Дистанционное обучение

Дистанционное обучение – это взаимодействие тренера-преподавателя и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Преимуществами дистанционной формы обучения являются:

- возможность тренера-преподавателя одновременно заниматься с большим количеством обучающихся;
- соответствует требованиям ограничительных мер по непосредственному контактированию субъектов спортивной подготовки;
- сокращение подготовительного времени на обучение;
- может носить индивидуальный характер;
- повышение качества обучения за счет применения современных методов и средств;
- создание единой образовательной среды;
- данный формат обучения удобен при реабилитации спортсменов после травм или болезней;
- активное использование изображений, текста, звука и видеоряда в учебном материале существенно повышает качество усвоения новой информации;
- использование в качестве инструмента эффективной дополнительной поддержки процесса спортивной подготовки;
- создание необходимого уровня качества, вариативности, дифференциации и индивидуализации спортивной подготовки;
- демонстрация техники и тактики вида спорта хоккей.

Применение дистанционной формы обучения возможно по всем видам спортивной подготовки за исключением вида «Участие в спортивных соревнованиях».

5.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика, проводимая с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

5.6. Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия, проводимые с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

5.7. Тестирование и контроль

Тестирование и контроль, включающие в себя результаты сдачи нормативов по общей специальной физической, технической подготовкам, антропометрические данные, тестирование теоретических знаний.

VI. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относится ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Школы ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (см. табл. 11).

Таблица 11. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		НП			УТ					ССМ		ВСМ	
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет						
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах											
		6	9	9	14	14	18	18	18	24	28	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4		6	
		Наполняемость групп (человек)											
		14-25			10-25					6-25		3-25	
1.	Общая физическая подготовка	71	72	72	80	80	91	91	91	112	116	66	
2.	Специальная физическая подготовка	17	24	24	80	80	97	97	97	150	160	232	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	24	24	115	115	150	150	150	195	218	266	
4.	Техническая подготовка	104	111	111	86	86	110	110	110	124	146	100	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	44	63	63	143	143	170	170	170	265	354	472	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	36	36	36	40	40	40	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	76	122	122	224	224	282	282	282	362	422	488	
Общее количество часов в год:		312	468	468	728	728	936	936	936	1248	1456	1664	

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Школы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки должна осуществляться на этапе ССМ, ВСМ в обязательном порядке, а также может быть использована на остальных этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать максимальные значения, представленные в таблице 11.

Важными условиями реализации учебно-тренировочного плана являются:

- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов;

- в часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

VII. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер в тесной связи с учебно-тренировочным и соревновательным процессами. Воспитательная работа должна включать в себя следующие разделы: гуманитарный, патриотический, трудовой, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива команды.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи со знаменитыми спортсменами, конкурсы, субботники, наставничество прославленных хоккеистов.

Методами воспитания являются: убеждение, упражнение, поощрение, личный пример, требование.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- торжественное закрытие спортивного сезона и награждение лауреатов;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Воспитательная работа в Школе осуществляется путем реализации утвержденного годового календарного плана, представленного в таблице 12.

Таблица 12. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1	2	3	4
	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	1. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

		- контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом. 2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований. 3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей». 4. Фиксация технических действий участников соревнований. 5. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей». 6. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций. 7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей». 8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам. 9. Судейство товарищеских матчей спортсменов на этапе начальной подготовки, в амплуа главного судьи, судьи времени игры, секретаря матча под руководством судьи-наставника.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Встречи с выдающимися спортсменами	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - мастер-классы; - беседы и рассказы о себе спортсменов; - совместный просмотр и анализ матчей соревнований спорта высших достижений.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - половое воспитание.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

		- составление распорядка дня; - формирование дневного рациона питания.	
2.3	Травматизм	Практическая деятельность, направленная на профилактику травматизма: - подготовительные упражнения; - формирование навыков предотвращения травматизма; - формирование знаний о действиях в случае получения травмы.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Школой. Просмотр соревнований международного уровня с участием российских спортсменов.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Школой; - уроках мужества.	В течение года
3.3.	Подготовка, связанная с поведением и действиями во время проведения официальных церемоний	Поднятие флага, исполнение гимна	Перед матчами соревнований
3.4.	Участие в государственных праздниках Российской Федерации	Торжественное мероприятие, посвященное Дню Победы «Нам выпала часть прикоснуться к Победе»	май
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - марафон новогодних поздравлений; - конкурс рисунков спортивной тематики.	В течение года
4.2.	Командообразование	Проведение тренингов, квестов, деловых игр: - поднятие командного духа, сплочения команды; - повышение уровня эффективности; - формирование коллектива; - развитие иных способностей, знаний и умений.	В течение года

4.3.	Торжественная церемония закрытия спортивного сезона	Подведение итогов учебного года: - награждение команд и спортсменов; - чувство лучших обучающихся; - встреча с выдающимися выпускниками Школы.	май
5.	Нормативно-правовое обучение		
5.1	Правовая ответственность (профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних).	Встречи, беседы с ответственными сотрудниками правоохранительных органов	В течение года
5.2	Ответственность за употребление допинга юных спортсменов.	Встречи, беседы с ответственными сотрудниками РУСАДА	В течение года
5.3	Профилактика экстремизма и терроризма в молодежной среде	Встречи, беседы с ответственными сотрудниками правоохранительных органов	В течение года
5.4	Правовой статус профессионального спортсмена	Семинар юриста в области профессионального спорта	В течение года
6.	Социализация		
6.1.	Проведение комплексных мероприятий, направленных на воспитании личности	- Привитие уважительного отношения обучающихся друг к другу, к семье и родителям, учителям, тренерам-преподавателям, старшему поколению; - подготовка личности к семейной и общественной жизни, трудовой деятельности; - развитие вариативности воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей, интересов и способностей; - использование чтения, в том числе семейного, для познания мира и формирования личности; - совершенствование условий для выявления и поддержки одаренных детей; - развитие форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования.	В течение года
6.2.	Профилактика девиантного поведения в обществе и внутри коллектива	Проведение бесед, встреч, лекций, вебинаров, семинаров и других мероприятий с целью: - профилактики травматизма, безнадзорности, терроризма, экстремизма; - недопущения совершения противоправных действий; - формирования законопослушного поведения; - выявления случаев безнадзорности или нахождения несовершеннолетних в опасном положении.	В течение года

VIII. 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 основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в Школе.

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 Школе 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 Подписавшей 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).

IX. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Лица, проходящие спортивную подготовку на данных этапах, готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в Школе и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Используется теоретический и практический материал для освоения спортсменами в период начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки третьего года обучения и заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства.

Инструкторская практика включает в себя ознакомление и изучение следующих понятий и навыков:

- 1) термины и определения, принятые в хоккее;
- 2) правила вида спорта «хоккей»;

- 3) правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»;
- 4) гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;
- 5) основные методы и средства спортивной тренировки;
- 6) содержание и виды физической подготовки;
- 7) комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;
- 8) структура годового цикла спортивной подготовки;
- 9) комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;
- 10) индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий;
- 11) правила проведения подвижных спортивных игр;
- 12) правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;
- 13) виды и причины спортивного травматизма;
- 14) приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
- 15) требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с ЕВСК;
- 16) участие в учебно-тренировочных мероприятиях, организуемых для спортсменов этапов начальной подготовки, в качестве инструктора, под руководством тренеров-преподавателей Школы или специалистов методического отдела.

Судейская практика включает в себя приобретение знаний и навыков в проведении соревнований различного уровня:

- 1) контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом;
 - 2) организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований;
 - 3) организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей»;
 - 4) фиксация технических действий участников соревнований;
 - 5) контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»;
 - 6) разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций;
 - 7) подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»;
- судейство товарищеских матчей команд, укомплектованными обучающимися этапа начальной подготовки, в должности главного судьи, судьи времени игры, секретаря матча под руководством судей-наставников.

Таблица 13. План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика» по этапам и годам спортивной подготовки

Этапы подготовки	Месяц	Тема освоения, количество часов
Учебно-тренировочный этап (УТ) – 3-й год обучения	Сентябрь	Термины и определения, принятые в хоккее (1 час) Правила вида спорта «хоккей» (2 часа) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (1 час)
	Октябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Ноябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Декабрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)

	Январь	Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки (1 час) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (1 час) Разбор видео моментов на примере проведенных матчей согласно правилам вида спорта «хоккей» (2 часа)
	Февраль	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности (4 часа)
	Март	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Апрель	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Учебно-тренировочный этап (УТ) – 4-й год обучения	Сентябрь	Правила вида спорта «хоккей» (2 часа) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2 часа)
	Октябрь	Основные средства спортивной тренировки (2 часа) Содержание и виды физической подготовки (2 часа)
	Ноябрь	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом (4 часа)
	Декабрь	Структура годичного цикла спортивной подготовки (4 часа)
	Январь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Февраль	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Март	Индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий (4 часа)
	Апрель	Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Учебно-тренировочный этап (УТ) – 5-й год обучения	Сентябрь	Индивидуальный план подготовки, личная карта учебно-тренировочных заданий (4 часа)
	Октябрь	Правила проведения подвижных спортивных игр (4 часа)
	Ноябрь	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
	Декабрь	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (4 часа)
	Январь	Виды и причины спортивного травматизма (4 часа)
	Февраль	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (4 часа)
	Март	Приемы и методы восстановления после физических нагрузок (2 часа) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с ЕВСК (2 часа)
	Апрель	Правила вида спорта «хоккей» (2 часа) Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по виду спорта «хоккей» (2 часа)
	Май	Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности (4 часа)
Этап совершенствования спортивного	Август	Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом (4 часа)
	Сентябрь	Участие в учебно-тренировочных сборах, организуемых для спортсменов этапов начальной подготовки, в качестве инструктора,

мастерства, 1-й год обучения		под руководством тренеров-преподавателей Школы или специалистов методического отдела (4 часа)
	Октябрь	Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований (4 часа)
	Ноябрь	Участие в учебно-тренировочных сборах, организуемых для спортсменов этапов начальной подготовки, в качестве инструктора, под руководством тренеров-преподавателей Школы или специалистов методического отдела. (4 часа)
	Декабрь	Участие в судействе спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Январь	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Февраль	Судейство товарищеских матчей спортсменов на этапе начальной подготовки, в амплуа главного судьи, судьи времени игры, секретаря матча под руководством специалистов методического отдела. (4 часа)
	Март	Фиксация технических действий участников соревнований путем анализа матча (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» (2 часа)
	Апрель	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Участие в учебно-тренировочных сборах, организуемых для спортсменов этапов начальной подготовки, в качестве инструктора, под руководством тренеров-преподавателей Школы или специалистов методического отдела. (2 часа)
	Май	Фиксация технических действий участников соревнований (2 часа) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей» (2 часа)
Этап совершенствования спортивного мастерства, 2-й год обучения	Октябрь	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций (4 часа)
	Ноябрь	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций (4 часа)
	Декабрь	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Январь	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (4 часа)
	Февраль	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (4 часа)
	Март	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Апрель	Судейство товарищеских матчей спортсменов на этапе начальной подготовки, в амплуа главного судьи, судьи времени игры, секретаря матча под руководством специалистов методического отдела (4 часа)
	Май	Участие в учебно-тренировочных сборах, организуемых для спортсменов этапов начальной подготовки, в качестве инструктора, под руководством тренеров-преподавателей Школы или специалистов методического отдела (4 часа)
Этап высшего спортивного мастерства	Октябрь	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций (4 часа)
	Ноябрь	Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций (4 часа)
	Декабрь	Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах

		проведения соревнования по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Январь	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (4 часа)
	Февраль	Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам (4 часа)
	Март	Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» (4 часа)
	Апрель	Судейство товарищеских матчей спортсменов на этапе начальной подготовки, в амплуа главного судьи, судьи времени игры, секретаря матча под руководством специалистов методического отдела (4 часа)
	Май	Участие в учебно-тренировочных сборах, организуемых для спортсменов этапов начальной подготовки, в качестве инструктора, под руководством тренеров-преподавателей Школы или специалистов методического отдела (4 часа)

Х. 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 к проведению 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 после травм 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 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).

Таблица 14. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап НП-1														
Мероприятие	Месяц												Итого часы	%
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
Тестирование и контроль														
Контроль антропометрических показателей ¹	2	2	0	1	0	2	0	0	2	0	2	0	22	7,05
Контроль гемодинамики ²	2	2	0	1	0	2	0	0	2	0	2	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия														
Предварительный медицинский контроль ³	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	17,31
Этапный медицинский контроль ⁴	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0		
Периодический медицинский контроль ⁵	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0		
Дополнительное медицинское обследование ⁶	По требованию													
Углубленное медицинское обследование (УМО) ⁷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0		
Врачебно-педагогическое наблюдение ⁸	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
Психологические мероприятия ⁹	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
Гигиенические мероприятия ¹⁰	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
Восстановительные мероприятия ¹¹	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		

Этапы НП-2 и НП-3														
Мероприятие	Месяц												Итого часы	%
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
Тестирование и контроль														
Контроль антропометрических показателей ¹	3	3	1	2	0	2	0	0	2	0	3	0	32	7,69
Контроль гемодинамики ²	3	3	1	2	0	2	0	0	2	0	3	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия														
Предварительный медицинский контроль ³	2	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	90	21,63
Этапный медицинский контроль ⁴	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0		
Периодический медицинский контроль ⁵	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0		
Дополнительное медицинское обследование ⁶	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0		
Углубленное медицинское обследование (УМО) ⁷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0		
Врачебно-педагогическое наблюдение ⁸	0	0	2	1	1	2	1	1	1	2	1	0		
Психологические мероприятия ⁹	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
Гигиенические мероприятия ¹⁰	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
Восстановительные мероприятия ¹¹	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0		

УТ этап до 2 лет														
Мероприятие	Месяц												Итого часы	%
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
Тестирование и контроль														
Контроль антропометрических показателей ¹	3	3	1	2	0	2	0	0	2	0	3	0	32	4,40
Контроль гемодинамики ²	3	3	1	2	0	2	0	0	2	0	3	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия														
Предварительный медицинский контроль ³	3	3	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	192	26,37
Этапный медицинский контроль ⁴	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0		
Периодический медицинский контроль ⁵	0	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0		
Дополнительное медицинское обследование ⁶	0	0	0	2	0	2	2	0	2	0	0	0		
Углубленное медицинское обследование (УМО) ⁷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0		
Врачебно-педагогическое наблюдение ⁸	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0		
Психологические мероприятия ⁹	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0		
Гигиенические мероприятия ¹⁰	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0		
Восстановительные мероприятия ¹¹	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0		

УТ этап свыше двух лет														
мероприятие	Месяц												Итого часы	%
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
Тестирование и контроль														
Контроль антропометрических показателей ¹	6	6	5	5	0	5	0	0	5	0	6	0	66	7,05
Контроль гемодинамики ²	4	4	4	4	0		4	0	4	0	4	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия														
Предварительный медицинский контроль ³	4	4	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	216	23,08
Этапный медицинский контроль ⁴	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0		
Периодический медицинский контроль ⁵	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0		
Дополнительное медицинское обследование ⁶	0	0	0	3	0	3	3	0	3	0	0	0		
Углубленное медицинское обследование (УМО) ⁷	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0		
Врачебно-педагогическое наблюдение ⁸	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0		
Психологические мероприятия ⁹	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0		
Гигиенические мероприятия ¹⁰	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0		
Восстановительные мероприятия ¹¹	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		

Этап ССМ														
Мероприятие	Месяц												Итого часы	%
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
Тестирование и контроль														
Контроль антропометрических показателей ¹	10	10	10	10	0	10	0	0	10	0	10	0	106	8,49
Контроль гемодинамики ²	5	6	5	5	0		5	0	5	0	5	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия														
Предварительный медицинский контроль ³	5	5	0	0	0	0	0	0	5	5	5	0	256	20,51
Этапный медицинский контроль ⁴	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0		
Периодический медицинский контроль ⁵	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0		
Дополнительное медицинское обследование ⁶	0	0	0	3	0	3	3	0	3	0	0	0		
Углубленное медицинское обследование (УМО) ⁷	0	15	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0		
Врачебно-педагогическое наблюдение ⁸	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0		
Психологические мероприятия ⁹	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		
Гигиенические мероприятия ¹⁰	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0		
Восстановительные мероприятия ¹¹	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		

Этап ВСМ														
Мероприятие	Месяц												Итого часы	%
	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		
Тестирование и контроль														
Контроль антропометрических показателей ¹	10	10	10	10	0	10	0	0	10	0	10	0	106	8,49
Контроль гемодинамики ²	5	6	5	5	0		5	0	5	0	5	0		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия														
Предварительный медицинский контроль ³	5	5	0	0	0	0	0	0	5	5	5	0	256	20,51
Этапный медицинский контроль ⁴	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0		
Периодический медицинский контроль ⁵	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0		
Дополнительное медицинское обследование ⁶	0	0	0	3	0	3	3	0	3	0	0	0		
Углубленное медицинское обследование (УМО) ⁷	0	15	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0		
Врачебно-педагогическое наблюдение ⁸	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0		
Психологические мероприятия ⁹	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		
Гигиенические мероприятия ¹⁰	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0		
Восстановительные мероприятия ¹¹	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		

1. Контроль антропометрических показателей – антропометрия (оценка длины, массы тела, окружности грудной клетки, динамометрия кистевая, станова, ИМТ).

2. Контроль гемодинамики, проба Руфье.

3. Предварительный медицинский контроль.

4. Этапный медицинский контроль.

5. Периодический медицинский контроль.

6. Дополнительное медицинское 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 на нарушение здоровья и ухудшение состояния спортсмена).

7. Углубленное медицинское обследование (УМО) (проводится 1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки).

8. Врачебно-педагогическое наблюдение (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).

9. Психологические мероприятия (приемы психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации).

10. Гигиенические мероприятия (рациональный режим дня, организация питания, 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).

11. Восстановительные мероприятия (массаж, контрастный душ, сауна, использование фармакологических препаратов и субстанций, витаминотерапия, физиотерапия).

XI. Система контроля

11.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

11.2. Требования к результатам прохождения Программы на этапе НП

На этапе начальной подготовки требуется:

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

11.3. Требования к результатам прохождения Программы на УТ этапе

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) требуется:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТ этап свыше двух лет и на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе ССМ

На этапе совершенствования спортивного мастерства требуется:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

11.5. Требования к результатам прохождения Программы на этапе ВСМ

На этапе высшего спортивного мастерства требуется:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня Всероссийских спортивных соревнований.

11.6. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической, теоретической, психологической подготовки и функционального состояния

Одним из основных элементов в системе спортивной подготовки хоккеистов является функция «контроля».

В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратную связь между тренером-преподавателем и обучающимся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки хоккеистов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической,

теоретической и психологической) их работоспособности, возможностей функциональных систем организма.

Объектом контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособности, функциональное состояние, состояние физического и психического здоровья, процесс восстановления хоккеистов, общее образование – как фактора повышения уровня интеллекта спортсмена. Классификация видов контроля в хоккее представлена в таблице 15.

Таблица 15. Классификация видов контроля в хоккее

Признаки	Виды	Характеристика
Исходя из задач управления подготовкой	Оперативный	Оценка реакций на нагрузки, качество использования технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в отдельном учебно-тренировочном занятии или матче
	Текущий	Изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, совершенствования технико-тактических навыков
	Этапный	Оценка кумулятивного эффекта в продолжительных циклах, периодах, этапах, выраженного в спортивных достижениях, результатах и показателях тестирования
В зависимости от частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований	Углубленный	Использование круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе
	Избирательный	Проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую либо из сторон подготовленности, работоспособности, соревновательной деятельности, учебно-тренировочного процесса
В зависимости от применяемых средств методов контроля	Педагогический	Позволяет оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности, выступления в соревнованиях, динамику спортивных результатов, структуру и содержание учебно-тренировочного процесса
	Социально-психологический	Связан с изучением особенностей личности спортсмена, его психического состояния и психической подготовленности, отношения в коллективе, успеваемость и поведение в общеобразовательном учреждении и т.д.
	Медико-биологический	Предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем организма
Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов		

ХII. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Данная аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон допускается по решению Школы с учетом позиции Центра спортивной подготовки Кемеровской области Кузбасса в случае невозможности

ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования обучающихся.

Тестированием называется процесс испытания, а полученное в итоге числовое значение является результатом тестирования (результатом теста).

Тестирование в Школе проводится с целью:

а) зачисления вновь поступающих на этапы спортивной подготовки – приемное тестирование;

б) перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки – переводное тестирование.

Приемное тестирование проводится для кандидатов на зачисление в Школу в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона.

Переводное тестирование проводится на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год. Наиболее эффективно и целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона.

Тестирование включает в себя:

а) сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;

б) оценку антропометрических данных спортсмена;

в) оценку соревновательной деятельности спортсмена;

г) оценку теоретических знаний;

д) спортивный результат – выполнение разрядных требований ЕВСК.

Тестирование в Школе проводится согласно перечню комплексных показателей, представленных в таблицах 16-25 настоящей Программы.

Указанные показатели рассчитаны для лиц мужского пола соответствующего возраста. Для лиц женского пола следует учитывать показатели таблиц с разницей в два года показателей лиц мужского пола в меньшую сторону, например, для девочек 9-10 лет учитываются показатели таблиц для мальчиков 7-8 лет, для девочек 10-11 лет учитываются показатели таблиц для мальчиков 8-9 лет, и т.д. Для юниорок 16 лет и старше представлена отдельная таблица (таблица 25).

Сроки проведения тестирований определяются приказом директора Школы, после проведения тренерского совета с определением перечня сдаваемых дополнительных нормативов.

Тестирование осуществляется согласно методике проведения и выполнения тестов комплексных показателей (Приложение № 3 Программы).

Тесты комплексных показателей разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки; соответствуют целям и задачам Программы, выявляют уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения программы, уровень развития физических способностей, антропометрические данные, теоретические знания.

Система начисления баллов определена условиями зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки Школы.

Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения тестирования не соответствуют требованиям Программы, перевод на следующий этап (период этапа) **не допускается**.

Неудовлетворительные результаты тестирования служат основанием для отчисления обучающихся из Школы.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, антропометрические данные, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы по общей и специальной физической, технической, теоретической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания), оценку соревновательной деятельности для зачисления и перевода на следующий (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты, уровень спортивной квалификации, система оценивания соревновательной деятельности имеют 5 (пяти) бальную шкалу оценки и представлены в таблицах 16-25 настоящей Программы. В случае, если, по результатам выполнения контрольных упражнений и определения уровня спортивной квалификации обучающийся имеет нулевое значение по одному из критериев, (этап начальной подготовки), № 7 (учебно-тренировочный этап) и № 8 (этап совершенствования спортивного мастерства) ФССП, он не может быть зачислен или переведен на этап спортивной подготовки в Школе и должен быть отчислен с данного этапа (периода) спортивной подготовки. Для зачисления или перевода на этап спортивной подготовки в Школу обучающийся должен иметь среднюю оценку не менее 3 (трёх) баллов. Зачисление в Школу осуществляется на основании общего рейтинга кандидатов по результатам прохождения процедуры тестирования с учетом этапных нормативных показателей Школы, рассмотренные на тренерском совете.

Таблица 16. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап
(период этапа) **НП-1** (мальчики 7-8 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетвори тельно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	Менее 130	130-132,9	133-136,9	137-140
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	15,3-15,6	15,7-16,9	17-17,6	17,7-18,3
		21,2-22,4	19,9-21,1	19,4-19,8	18,9-19,3
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	Менее 2	2-2,5	3-4	5-6
4.	Бег 20 м с высокого старта*, с	более 4,5	4,5	4,4	4,2
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 135	135	145	150
6.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 15	15	17	20
7.	Бег на коньках на 20 м**, с	более 4,8	4,8	4,6	4,4
8.	Бег на коньках на 20 м спиной веред**, с	более 6,8	6,8	6,6	6,4
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 13,5	13,5	13,3	13,0
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 15,5	15,5	15,3	14,0
11.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 17,0	17,0	16,9	16,8

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 17. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) **НП-2** (мальчики 8-9 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 132	132-136,9	137-141,9	142-145
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	17,4-17,6	17,7-17,9	18,0-18,3	18,4-19,0
		21,6-22,2	21,0-21,5	20,4-20,9	19,8-20,3
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 4	4-4,9	5-5,9	6-7
4.	Бег 20 м с высокого старта*, с	более 4,0	4,0	3,9	3,7
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 158	158	162	168
6.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 27	27	30	33
7.	Бег на коньках на 20 м**, с	более 4,1	4,1	3,9	3,8
8.	Бег на коньках на 20 м спиной веред**, с	более 5,9	5,9	5,7	5,6
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,7	12,7	12,5	12,3
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,7	13,7	13,5	13,3
11.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,6	16,6	16,5	16,3

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 18. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) **НП-3** (мальчики 9-10 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 136	136-140,9	141-145,9	146-151
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	16,9-17,3	17,4-17,9	18,0-18,6	18,7-19,2
		21,7-22,4	20,9-21,6	20,2-20,8	19,7-20,1
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 4,5	4,5-5,4	5,5-6,4	6,5-7,5
4.	Бег 20 м с высокого старта*, с	более 4,0	4,0	3,9	3,7
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 158	158	162	168
6.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 27	27	30	33
7.	Бег на коньках на 20 м**, с	более 4,1	4,1	3,9	3,8
8.	Бег на коньках на 20 м спиной веред**, с	более 5,9	5,9	5,7	5,6
9.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,7	12,7	12,5	12,3
10.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,7	13,7	13,5	13,3
11.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,6	16,6	16,5	16,3

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 19. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) **УТ-1** (мальчики 10-11 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 144	144-148,9	149-153,9	154-159
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	18,0-18,8 23,1-23,3	18,9-19,4 22,6-23,0	19,5-20,0 22,2-22,5	20,1-21,0 21,7-22,1
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 5	5-5,9	6-6,9	7-8
4.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,5	5,5	5,3	5,2
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 160	160	165	170
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 4	5	6	7
7.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,50	5,50	5,40	5,35
8.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,8	5,8	5,6	5,4
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,5	16,5	16,3	16,0
10.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,3	7,3	7,1	6,9
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,5	12,5	12,3	12,1
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,5	14,5	14,3	14,1
13.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 42	42	41,8	41,7
14.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 43	43	42,7	42,5

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 20. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) **УТ-2** (мальчики 11-12 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 152	152-155,9	156-159,9	160-164
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	18,1-18,6 23,2-23,6	18,7-19,5 22,7-23,1	19,6-20,3 22,3-22,6	20,4-21,3 21,8-22,2
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 5	5,0-6,4	6,5-7,4	7,5-8,5
4.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,3	5,3	5,1	5,0
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 170	170	175	180
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 6	6	7	8
7.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,30	5,30	5,20	5,10
8.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,5	5,5	5,3	5,1
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,3	16,3	16,1	15,9
10.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 7,0	7,0	6,8	6,6
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 12,1	12,1	11,9	11,7
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 14,1	14,1	13,9	13,7
13.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 41,7	41,7	41,5	41,4
14.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 42,4	42,4	42,1	41,8

* Обязательное упражнение.

** Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

**Таблица 21. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап
(период этапа) УТ-3 (мальчики 12-13 лет)**

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетвори тельно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 158	158-162,9	163-167,9	168-173
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	18,819,5	19,6-20,4	20,5-20,8	20,9-21,9
		24,2-24,6	23,7-24,1	23,2-23,6	22,8-23,1
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	Менее 5	5-5,9	6-6,9	7-8,5
4.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,0	5,0	4,8	4,7
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 180	180	185	190
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 7	7	8	9
7.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 5,00	5,00	4,50	4,40
8.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,3	5,3	5,0	4,8
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 16,1	16,1	15,9	15,6
10.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 6,8	6,8	6,6	6,4
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 11,8	11,8	11,6	11,4
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,8	13,8	13,6	13,3
13.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 41,4	41,4	41,1	41,0
14.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 41,6	41,6	41,3	41

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 22. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) **УТ-4** (мальчики 13-14 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 159	159-165,9	166-171,9	172-180
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	19,2-20,0	20,1-20,8	20,9-21,5	21,6-22,6
		25,2-25,6	24,7-25,1	24,2-24,6	23,7-24,1
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 6	6-6,9	7-7,9	8-8,5
4.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 4,9	4,9	4,7	4,6
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 190	190	195	200
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 8	8	9	10
7.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 4,30	4,30	4,15	4,00
8.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 5,0	5,0	4,8	4,7
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 15,9	15,9	15,7	15,5
10.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 6,6	6,6	6,4	6,2
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 11,5	11,5	11,3	11,1
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,5	13,5	13,3	13,0
13.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 40,9	40,9	40,7	40,5
14.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 40,9	40,9	40,7	40,4

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 23. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) УТ-5 (юноши 15-16 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	Менее 170	170-171,9	172-178,9	179-185
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	20,6-21,3	21,4-21,8	21,9-22,6	22,7-23,8
		26,3-26,8	25,8-26,2	25,3-25,7	28,8-25,2
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 6	6-6,9	7-7,9	8-8,5
4.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 4,8	4,8	4,6	4,4
5.	Прыжок в длину отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*, см	менее 195	195	205	210
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 10	10	11	12
7.	Бег 1 км с высокого старта*, мин, с	более 4,0	4,0	3,5	3,4
8.	Бег на коньках на 30 м*, с	более 4,8	4,8	4,6	4,4
9.	Бег на коньках челночный 6х9 м**, с	более 15,6	15,6	15,3	15,0
10.	Бег на коньках на 30 м спиной веред**, с	более 6,3	6,3	6,0	5,9
11.	Бег на коньках слаломный без шайбы**, с	более 11,0	11,0	10,8	10,7
12.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**, с	более 13,0	13,0	12,8	12,6
13.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 40,6	40,5	40,3	40,1
14.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря**, с	более 40,5	40,4	40,2	39,0

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 24. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ССМ (юноши 16-18 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Длина тела (см)	менее 172	172-177,9	178-181,9	182-187
2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ² нижнее и верхнее значение	21,5-22,1	22,2-22,9	23,0-23,6	23,7-24,8
		27,2-27,6	26,6-27,1	26,1-26,5	25,6-26,0
3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	менее 6	6-6,9	7-7,9	8-8,5
4.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 4,7	4,7	4,5	4,3
5.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	менее 11,70	11,70	12,50	13,20
6.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 12	12	13	14
7.	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*, раз	менее 7	7	8	9
8.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	более 1,05	1,05	1,03	1,00
9.	Бег 3 км с высокого старта*, мин	более 13,00	13,00	12,45	12,30
10.	Бег на коньках на 30 м**, с	более 4,7	4,7	4,5	4,3
11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд**, с	более 25,0	25,0	23,0	21,0
12.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	более 48,0	48,0	46,0	44,0
13.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 40,00	40,00	39,00	38,00
14.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря **, с	более 39,0	39,0	37,5	36,0

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

Таблица 25. Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ССМ (девушки 16-18 лет)

№ п/п	Упражнения	Не сдал	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
1.	Бег 30 м с высокого старта*, с	более 5,0	5,0	4,9	4,8
2.	Пятерной прыжок в длину отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног*, м, см	менее 9,30	9,30	10	10,50
3.	И.П. – упор лежа Сгибание и разгибание рук*, раз	менее 15	15	20	22
4.	Бег 400 м с высокого старта*, мин, с	более 1,10	1,10	1,05	1,00
5.	Бег 3 км с высокого старта*, мин	более 15	15	14,45	14,30
6.	Бег на коньках на 30 м**, с	более 5,3	5,3	5,1	5,0
7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд**, с	более 30	30	28	26
8.	Бег на коньках челночный 5х54 м**, с	более 54	54	52	50
9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря**, с	более 45	45	44	43
10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря **, с	более 43	43	41	40

* Обязательное упражнение.

**Упражнения на выбор (выполнение не менее трёх).

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

Для перевода на данный этап подготовки необходимо иметь средний бал не менее 3 (удовлетворительно) трех, при показателе 2,5 и более решение о зачислении или переводе обучающегося принимается на тренерском совете.

ХIII. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

13.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

В данном разделе Программы учтены специфика и научно-методические положения спортивной тренировки, задачи, которые необходимо решать на этапе спортивной подготовки с учетом возрастных гендерных особенностей хоккеистов. Программный материал для практических занятий представлен в виде общей и специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки как полевых игроков, так и вратаря.

Программный материал представлен с учетом этапов спортивной подготовки (НП, УТ, ССМ, ВСМ), что дает возможность тренерам-преподавателям самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности хоккеистов. Степень подготовленности по общей и специальной физической, технической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов при процедуре тестирования (во время прохождения промежуточной аттестации).

При планировании учебно-тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться структурой годичного цикла учебно-тренировочного процесса по месяцам и видам подготовки, а также с учетом игрового амплуа спортсмена. Распределение учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от изменений в календаре соревнований, приглашения в сборные команды отдельных хоккеистов, заболеваний или травм игроков. Распределение учебно-тренировочной нагрузки должно быть с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, биологического возраста и оценки их функционального состояния. При планировании многолетней подготовки обучающихся необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема учебно-тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому учебно-тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает ее поступление. В тренировке юных спортсменов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил и должен контролироваться врачом Школы.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий этапов подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий до первых соревнований. Подготовительному периоду тренировок всегда следует уделять большое внимание.

Задачи подготовительного периода:

- приобретение и дальнейшее развитие общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств и методов из различных видов спорта;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;
- изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;
- дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств.

Подготовительный период подразделяется на следующие микроциклы: втягивающий, ударный, стабилизирующий и выводящий. При этом первые два микроцикла можно определить по своей направленности как общеподготовительные, а вторые два как специально-подготовительные. Общая продолжительность первых микроциклов должна быть более длительной, чем вторых двух, особенно у хоккеистов младшего возраста.

В общеподготовительном цикле средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики учебно-тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного цикла соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% на 70%, а основными средствами подготовки служат специальные внеледовые упражнения и на льду, постепенно повышается доля учебно-тренировочных и контрольных игр. Проводимые в этот период игры несут вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочные занятия, а являются интегральной подготовкой спортсменов. Учебно-тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе снижаются, однако, не по всем параметрам. Так повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных упражнений и контрольных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет общеподготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

Учебно-тренировочная нагрузка в общеподготовительном цикле должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). После ударного микроцикла с более высокой общей нагрузкой следует стабилизирующий микроцикл с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных матчей должен быть достигнут уровень подготовленности хоккеиста более высокий, чем в прошлом спортивном сезоне, что характеризуется индивидуальными параметрами его оптимальной спортивной формы.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. В младшем возрасте установка на высшие достижения носит характер отдаленной перспективы.

Задачи соревновательного периода:

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- изучение, закрепление, совершенствование и повышение вариативности техники;
- овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового
- совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки в соревновательный период является интегральная подготовка (игры и игровые упражнения), выполняемая в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни и недели данного периода нужно включать также дополнительные учебно-тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группе спортивного совершенствования при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных циклов (три-шесть дней), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых ситуациях, на преодоление неуверенности, боязни, действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению в соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведение игры.

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления тренировок в новом годичном цикле, но он не должен быть более 1,5 месяцев.

Задачи переходного периода:

- сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
- обеспечение активного отдыха обучающихся, реабилитация и лечение после травм;
- устранение недостатков в физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период учебно-тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между годами спортивной подготовки. Это позволит начать новый спортивный сезон с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая и теоретическая подготовка, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия, тренировки, направленные на развитие кардиосистемы организма спортсменов. При возможности проведения подготовки на льду необходимо проводить работу над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

ОФП хоккеистов направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития СФП, а также для активного отдыха.

Практические занятия для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения, жимы штанги. Упражнения выполняются как с собственным весом, так и с отягощениями;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений;

- упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений:

- опорные прыжки с мостика, через «козла», «коня». Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегания. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты:

- старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы:

- элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту, длину, тройной с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения с отягощениями близкими к ПМ.

Упражнения для развития общей выносливости:

- чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 6 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в гору. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

Упражнения на снарядах и со снарядами:

- упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусках, батуте. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами, упражнения с использованием балансирующих платформ, эллиптического тренажера.

Упражнения из других видов спорта:

- футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, легкая атлетика, плавание, гребля, борьба, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, легкая атлетика, лыжный спорт, акробатика, фигурное катание, флорбол, теннис.

СФП проводится преимущественно на льду хоккейного поля, а также специальных тренажерах и устройствах, синтетическом льду в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовками. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования по развитию специальных физических качеств.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов и соревновательной деятельности.

Упражнения для развития взрывной силы:

- приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски утяжеленной шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. Силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии

4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением или по наклонной поверхности.

Упражнения для развития быстроты:

- пробегание коротких отрезков от 30 до 100 метров из различных позиций. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимальном быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках отрезков 18, 36, 54 метров на время с максимальной скоростью. Выполнение каждого упражнения на развитие быстроты должно осуществляться после восстановления спортсмена (ЧСС сокращений должна быть на дорабочем уровне, пульс 110-120 ударов в мин.). При выполнении упражнений широко использовать метод сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости:

- длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Игры на поле для хоккея с мячом. Фартлек, дистанция кроссов до 8-10 км. Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости:

- эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обводкой стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега. Выполнение с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации. Выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий. Старты из различных положений.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с большой амплитудой: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для увеличения амплитуды движения необходимо использовать небольшие отягощения или партнера. «Мост» из положения лёжа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре. Широкое использование отягощений малого веса. Обязательное применение элементов йоги. Упражнения с использованием хоккейного борта.

Упражнения для развития специально-силовых и скоростных качеств мышц ног:

- 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 стойку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и 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. Челночный бег (5 x 54 м, 12 x 18 м), то же с утяжелениями (шины, парашют, упряжки, оказывающий сопротивление партнер и т.д.).

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса:

- махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством. Броски и передачи утяжеленной шайбой (200-400гр).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности:

- упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист стремится в движении обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Можно выполнять с шайбой и без. Игра 1:1 на ограниченном пространстве с целью сохранения шайбы одним партнером и с целью отбора другим. Рекомендуется выполнять в углах хоккейной площадки.

Упражнения специальной скоростной направленности:

- старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: движение партнера, шайбы, игрока- соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимально возможно быстротой. Разновидности челночного бега (3 x 18 м, 6 x 9 м и др.) с установкой на максимальное скоростное пробегание. Проведение различных эстафет.

Упражнения для развития специальных координационных качеств:

- выполнение сложных координационных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног, ведение шайбы при обводке «быстрые руки – медленные ноги» и наоборот. Акробатические упражнения, кувырки вперед, назад и в стороны. Кульбиты. При выполнении данного рода упражнений необходимо вводить фактор необычности при выполнении игровых действий (старты из различных положений; броски и передачи шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных хватах клюшки, игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот, эстафеты с элементами новизны, футбол и ручной мяч на льду).

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости:

- использование средств, режимов и методов, эффективно воздействующих на анаэробно- гликолитический механизм энергообеспечения двигательной активности хоккеиста. Для развития данного качества необходимо использовать различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме. Бег с партнером на плечах продолжительностью 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 минут, ЧСС не более 184 ударов в минуту. Челночный бег 5 x 54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 минуты. ЧСС не более 184 ударов в минуту. Игровые упражнения 2:2 на ограниченном пространстве и 3:3 на всю площадку.

Выполнение всех упражнений СФП должно продолжаться до момента нарушения техники выполнения специальных элементов. В случае нарушения техники выполнения необходимо провести восстановительные мероприятия: паузы, перерывы, смена вида нагрузки, прекращение тренировки.

Все упражнения развития СФП должны моделировать с увеличением интервальную нагрузку игрока во время проведения хоккейного матча, отдельного периода, отдельной игровой смены.

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения учебно-тренировочного процесса. Иными словами, эффективность учебно-тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и

современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения учебно-тренировочного процесса:

- Организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- Любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- Изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- Характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им учебно-тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
- Устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка, который формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественных и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик. Возможное снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемого «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин:

- незавершенностью адаптационных процессов, отсутствием устойчивого функционально-структурного следа и неэффективностью методики обучения и тренировки;
- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач;

Процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов. В процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявление, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Практические рекомендации при построении учебно-тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации (игрового амплуа):

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, причем с каждым новым сезоном в учебно-тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста, так как именно с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса

тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, ИМТ;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В то же время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

Техническая подготовка полевых игроков проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами спортивного совершенствования проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования, освоенных на предыдущих этапах. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие, адаптировать реакцию соматической нервной системы до уровня рефлексов при выполнении специальных движений хоккеиста как отдельно друг от друга, так и в комплексе.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90 , 180 и 360 , старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в учебно-тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок), передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким

уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и учебно-тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

В учебно-тренировочном процессе на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет и этапе совершенствования спортивного мастерства тактическая подготовка занимает особое значение, на нее отводится большой объем учебно-тренировочной работы. И это правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

А. Тактическая подготовка в обороне.

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1 – 4, 1 – 2 – 2 и активной

системы 2 – 1 – 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный, комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера-преподавателя от активной оборонительной системы 2 – 1 – 2 к малоактивной 1 – 4.

Б. Тактическая подготовка в нападении.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и приемшайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание»,

«стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны, а также атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в неравных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3 и численном меньшинстве 4:5, 3:5.

В связи со значительным отличием специфики соревновательной деятельности вратаря от полевого игрока учебно-тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической и тактической подготовке, но и в содержании, и двигательных режимах общей и специальной физической подготовки.

На основании вышеизложенного необходимо проведение отдельных учебно-тренировочных занятий для вратарей от всей команды.

А. Физическая подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем, в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Учебно-тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах учебно-тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование без опорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Б. Техническая подготовка вратаря.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными,

нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приемов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотненность противоборствующих игроков вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность, быстрота бега и неожиданность завершающих бросков и острых передач; всевозможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого, целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др..

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоколетящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

В. Тактическая подготовка вратаря.

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2, 2:1, 2:2, 3:2). Кроме этого, в учебно-тренировочный процесс групп совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованиям взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота в условиях скученности игроков перед воротами.

XIV. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка в Школе ведется в соответствии с учебно-тематическим планом, представленным в таблице 26 с учетом возрастного аспекта восприятия и понимания детьми математики учебных занятий, форм и методов проведения занятий, использования адекватных средств.

Теоретическая подготовка в школе осуществляется в течение всего учебного года (спортивного сезона) и входит в объем спортивной подготовки.

Таблица 26. Учебно-тематический план Школы на этапах спортивной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем в год (ч)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (НП-1)		
История возникновения хоккея и его развитие	0,5	Зарождение и развитие хоккея. Автобиографии спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	0,5	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,5	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики хоккея	1	Понятие о технических элементах хоккея. Теоретические знания по технике их выполнения.
Психологическая подготовка	4	Общая психологическая подготовка. Мотивация к занятиям хоккеем. Управление эмоциями. Формирование появления волевого напряжения в решении спортивных задач. Формирование самостоятельности в спортивной деятельности.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта хоккей	1	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система начисления очков в спортивных соревнованиях по хоккею.
Режим дня и питание обучающихся	0,5	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Хоккейное оборудование и спортивный инвентарь	0,5	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря в хоккее.
Всего часов на этапе НП-1:	10	
Этап начальной подготовки (НП-2, 3)		
История возникновения хоккея и его развитие	0,5	Зарождение и развитие хоккея. Автобиографии спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	0,5	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	0,5	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики хоккея	0,5	Понятие о технических элементах хоккея. Теоретические знания по технике их выполнения.
Психологическая подготовка	3	Общая психологическая подготовка. Мотивация к занятиям хоккеем. Управление эмоциями. Формирование появления волевого напряжения в решении спортивных задач. Формирование самостоятельности в спортивной деятельности.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта хоккей	1	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система начисления очков в спортивных соревнованиях по хоккею.
Режим дня и питание обучающихся	0,5	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Хоккейное оборудование и спортивный инвентарь	0,5	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря в хоккее.
Всего часов на этапе НП-2,3: 8		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ-1, 2)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	1	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	2	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	2	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития

		двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники хоккея	3	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	11	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по хоккею	2	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для хоккея, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила хоккея	3	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего часов на УТ-1, 2: 27		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ-3, 4, 5)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	4	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	4	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	4	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	4	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники хоккея	24	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	25	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по хоккею	6	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для хоккея, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила хоккея	10	Деление участников по возрасту и полу. Права и

		обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего часов на УТ-3, 4, 5:	87	
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	10	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	10	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	20	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	50	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологическая подготовка как переходу обучающихся в профессиональные хоккейные клубы.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	10	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	6	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	12	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Спортивное право	12	Статус, права и обязанности профессионального хоккеиста
Правила хоккея	15	Правила игры хоккей. Из различия в зависимости от лиги, возраста спортсменов. Санкции и штрафы за нарушение правил игры хоккей. Формирование и развитие навыков судейства соревнований
Всего часов на этапе ССМ:	145	
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)		

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	10	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	10	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	20	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	50	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологическая подготовка как переходу обучающихся в профессиональные хоккейные клубы.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	10	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	6	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	12	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Спортивное право	12	Статус, права и обязанности профессионального хоккеиста
Правила хоккея	15	Правила игры хоккей. Из различия в зависимости от лиги, возраста спортсменов. Санкции и штрафы за нарушение правил игры хоккей. Формирование и развитие навыков судейства соревнований
Всего часов на этапе ВСМ:	145	

XV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» в Школе

15.1. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы в школе проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Для освоения Программы и участия в спортивных мероприятиях спортивного сезона спортсмен должен достичь установленного возраста календарный год начала спортивного сезона. В целях освоения Программы в полном объеме спортивная подготовка осуществляется при достижении обучающимся 18-ти летнего возраста до конца учебного года.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

15.2. 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 27-29 настоящей Программы.

Таблица 27. Список объектов инфраструктуры для прохождения спортивной подготовки обучающимися Школы

№ п/п	Наименование объекта инфраструктуры	Адрес
1.	Арена Кузнецких Металлургов имени Олега Короленко	654005, Кемеровская область – Кузбасса, г. Новокузнецк, пр. Строителей 24
2.	Малая ледовая арена Новоильинского 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 28. 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

Таблица 29. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование на одного обучающегося со сроком эксплуатации

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Визор для игрока (защитник, нападающий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитник, нападающий) (защита шеи и горла)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитник, нападающий)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майки с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатка для игрока (защитника, нападающего)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

* Спортивная экипировка необходимая для осуществления спортивной подготовки из расчета на одного занимающегося.

XVI. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех учебно-тренировочных этапах, кроме основного тренера-преподавателя, 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».

XVII. 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 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)
9. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
10. Вайцеховский С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
11. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.
12. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М., 1974г.
13. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
14. 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.
15. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцикл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
17. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
18. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, Хоккей. М., 1988г.
19. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
20. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС. М., 1978г.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999 г.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания - ФиС. М., 1976 г.
23. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
24. Национальная программа подготовки хоккеистов/Красная Машина – М.: Просвещение, 2018 г.
25. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
26. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил. с.: ил.
27. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, ФиС., 1970г.
29. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенных реакций, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, АСТ Астрель, М. 2012г.
30. 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.
31. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
32. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
33. 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.

34. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
35. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
36. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
37. 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.
38. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школолимпийского резерва «Советский спорт», 2012 г.
39. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
40. Спасский О. Хоккей, ФиС. М., 1975г.
41. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
42. Старшинов В.И. Хоккейная школа, ФиС. М., 1974г.
43. Тарасов А.В. Детям о хоккее, Советская Россия. М., 1969г.
44. Тарасов А.В. Тактика хоккея, ФиС. М., 1963г.
45. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971г.
46. Твист П. Хоккей. Теория и практика, Астрель. М., 2006г.
47. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - ФиС. М., 1974 г.
48. Халл Б. Моя игра в хоккей, ФиС. М., 1971г.
49. 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.
50. 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.

XVIII. 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. Образуется 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, характеризуемая 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, скоростные, 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 затратой 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 их 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
Этап начальной 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 тренера 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).
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер, врач, иной персонал	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на

Этап высшего спортивного мастерства					образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

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.

2.1. 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»

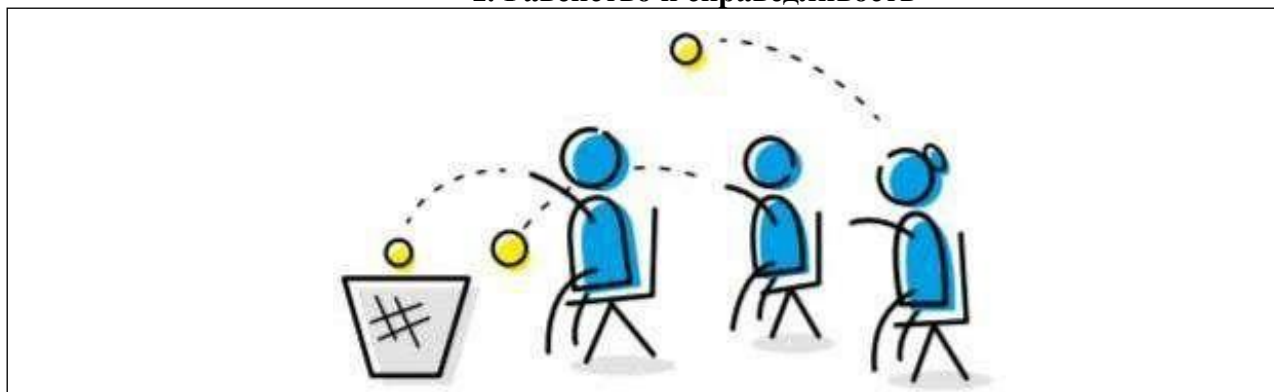
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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 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.

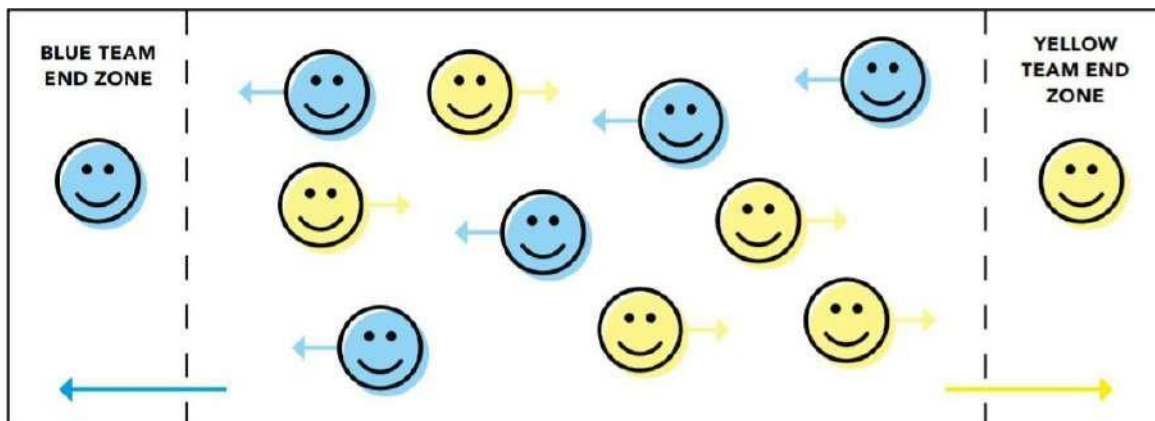
Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- 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.

2. 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 пробежать 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!».

2.2. Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

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

Цель: ознакомить с Запрещённым 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. Запрещённый список

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

3. Сервисы по проверке препаратов

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

4. Опасность БАДов

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

5. Оформление разрешения на ТИ

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

Рекомендованные источники

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (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).

2.3. 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)

2.3.1. Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

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 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

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?

Вред здоровью спортсмена (1) Противоречие духу спорта (2) Улучшение спортивных результатов (3) Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов (4)

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

Спорсмен

9

Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта
- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

Будьте примером для подражания

грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

11

как можно больше разговаривайте с ребенком, завоевывайте его доверие

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

12

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

- недавно покинул 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 ищут от него только победы
- не уверен в себе
- становится спортсменом, нарушая антидопинговые правила
- считает, что допинг является неотъемлемой частью спорта
- пренебрегает рисками для здоровья, связанными с употреблением допинга



13

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

Будет Ваш ребенок принимать запрещенные вещества 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
- ✓ реализация образовательных программ
- ✓ расследование фактов возможных нарушений
- ✓ обработка результатов
- ✓ выдача разрешений на ТИ
- ✓ сотрудничество на национальном и международном уровнях

РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ

16

<https://rusada.ru/>

Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



17

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки




РУСАДА
ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

<https://rusada.ru/>

18

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

2.4. 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)

2.4.2. 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

✓ сформируйте положительное 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

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:



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

11

ПОМНИТЕ!

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

12

Допинг

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



13

Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной вещества в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной вещества или метода
- Уклонение, отказ или неадекватная процедура сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной вещества 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 вещества разрешенным способом

15

- Уведомление спортсмена/НО/МО/ВАДА. Возможное временное отстранение

- Получение информации от спортсмена

- Предъявление обвинения в нарушении антидопинговых правил



16

- Слушание по делу
- Вынесение решения



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

17

Процедура обработки нарушений порядка предоставления 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, внесение информации в АДАМС - 14 дней



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

19

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

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 неовно 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
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Сочастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или дискредитацию за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

Персонал спортсмена

любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский,PARAMEDICAL персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участия 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 подготовке личности в спорте и борьбе с ней

Дисциплинарная ответственность
Статья 348.11 Кодекса трудового договора

Уголовная ответственность
Статья 226.1. Незаконный оборот запрещенных веществ в целях событа
Статья 230.1. Использование в отношении спортсмена субстанции 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 запрещенных веществ или поддельных веществ в целях событа

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
РУССКАЯ АНТИДОПИНГОВЫЕ АГЕНТСТВО

ТИ

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

Международный стандарт в терапевтическом использовании 2021

СКАЧАТЬ

СКАЧАТЬ

31

<https://rusada.ru/>

Критерии получения разрешения на ТИ

- Запрещенная субстанция или метод необходим 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

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: анализ на стероиды, запрещенные вещества
 - ✓ Проба: стандартная, примочечная, допинг-гелевая

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО ТЕСТИРУЕТ?

А

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 (несовершенные спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шалерона/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
- ✓ предоставление более комфортной одежды

38

<https://rusada.ru/>

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий личность
- ✓ поиск представителя и/или переводчика

39

<https://rusada.ru/>

- ✓ участие в церемонии награждения
- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований

40

<https://rusada.ru/>

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

Возможность присутствия представителя в течение всей процедуры отбора проб!



41

<https://rusada.ru/>

Пулы тестирования

42

<https://rusada.ru/>

СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:



43

<https://rusada.ru/>

Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение 12 месяцев является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.



44

<https://rusada.ru/>



45

Остались вопросы ?

ADAMS

Вебинары для пулов тестирования

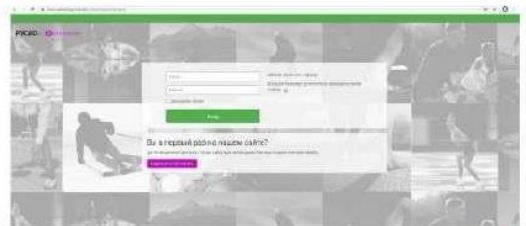
edu@rusada.ru



46

<https://rusada.ru/>

Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



47

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



48

Перечень комплексных показателей для прохождения тестирования

Длина тела (см)

Измерение роста производится при помощи ростомера. Обследуемый становится на площадку ростомера касаясь вертикальной планки (стойки) ростомера пятками, ягодицами, межлопаточной областью; голова должна находиться в таком положении, чтобы линия, соединяющая наружный угол глаза и козелок уха, была горизонтальной. Измерение роста производится с точностью до 0,5 см.

Индекс массы тела (ИМТ), кг/м²

ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста. Для вычисления ИМТ необходимо вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах ($ИМТ = ВЕС / РОСТ^2$).

Окружность грудной клетки: размах, (см)

Измерение окружности грудной клетки производят сантиметровой лентой в вертикальном положении обследуемого. Ленту располагают сзади под нижние углы лопаток. Спереди по сегменту околососковых кружков (у девушек – над грудной железой). При наложении сантиметровой ленты обследуемый отводит руки в стороны. Измерения проводят при опущенных руках. Окружность грудной клетки измеряется дважды: на максимальном вдохе и на полном выдохе. Разница между величинами окружностей в фазе вдоха и выдоха определяет степень подвижности грудной клетки или так называемый размах.

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 и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится 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 становится 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 движется 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 движется 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

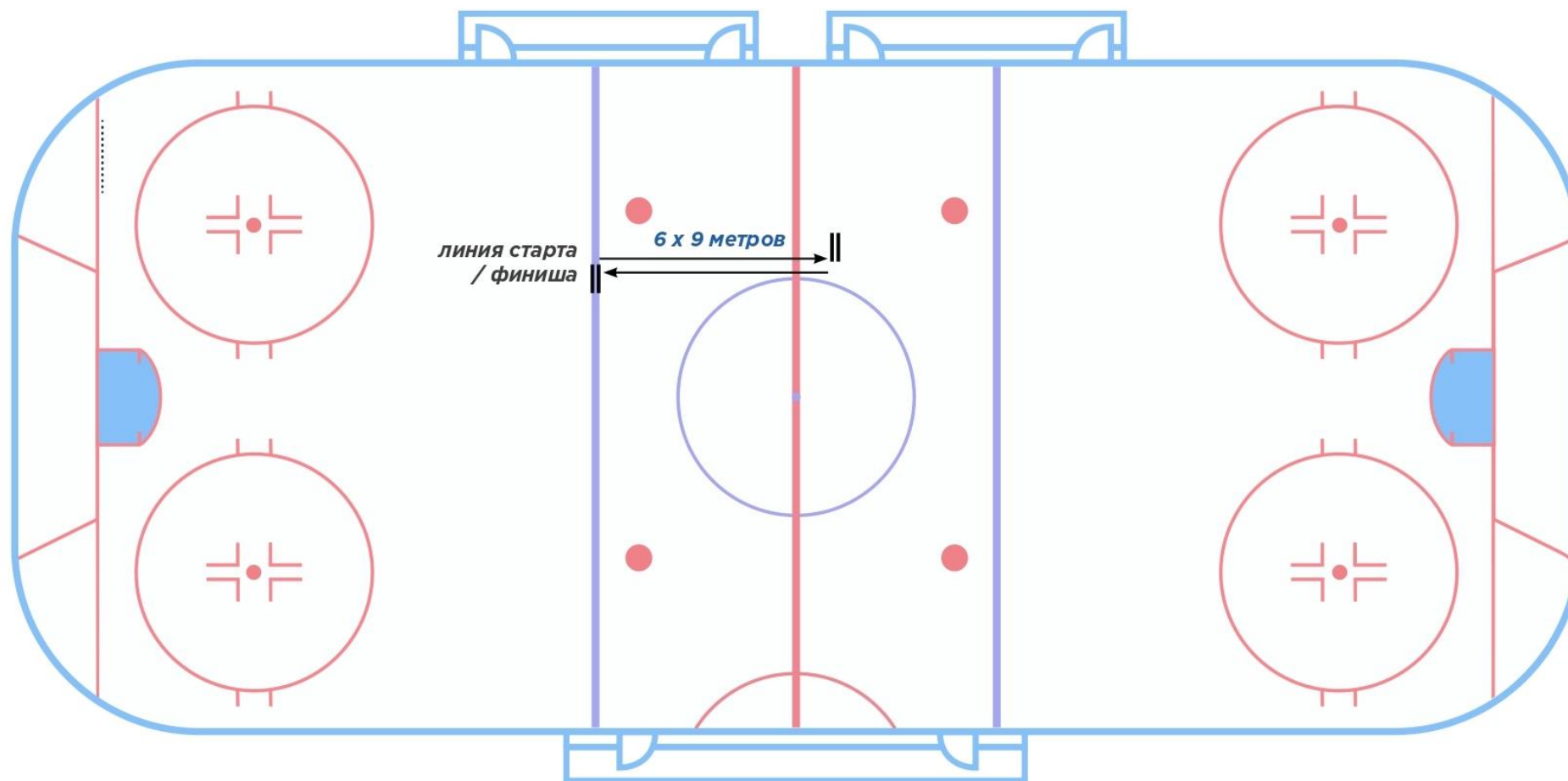


РИС. 2. БЕГ НА КОНЬКАХ СЛАЛОМНЫЙ БЕЗ ШАЙБЫ / С ШАЙБОЙ

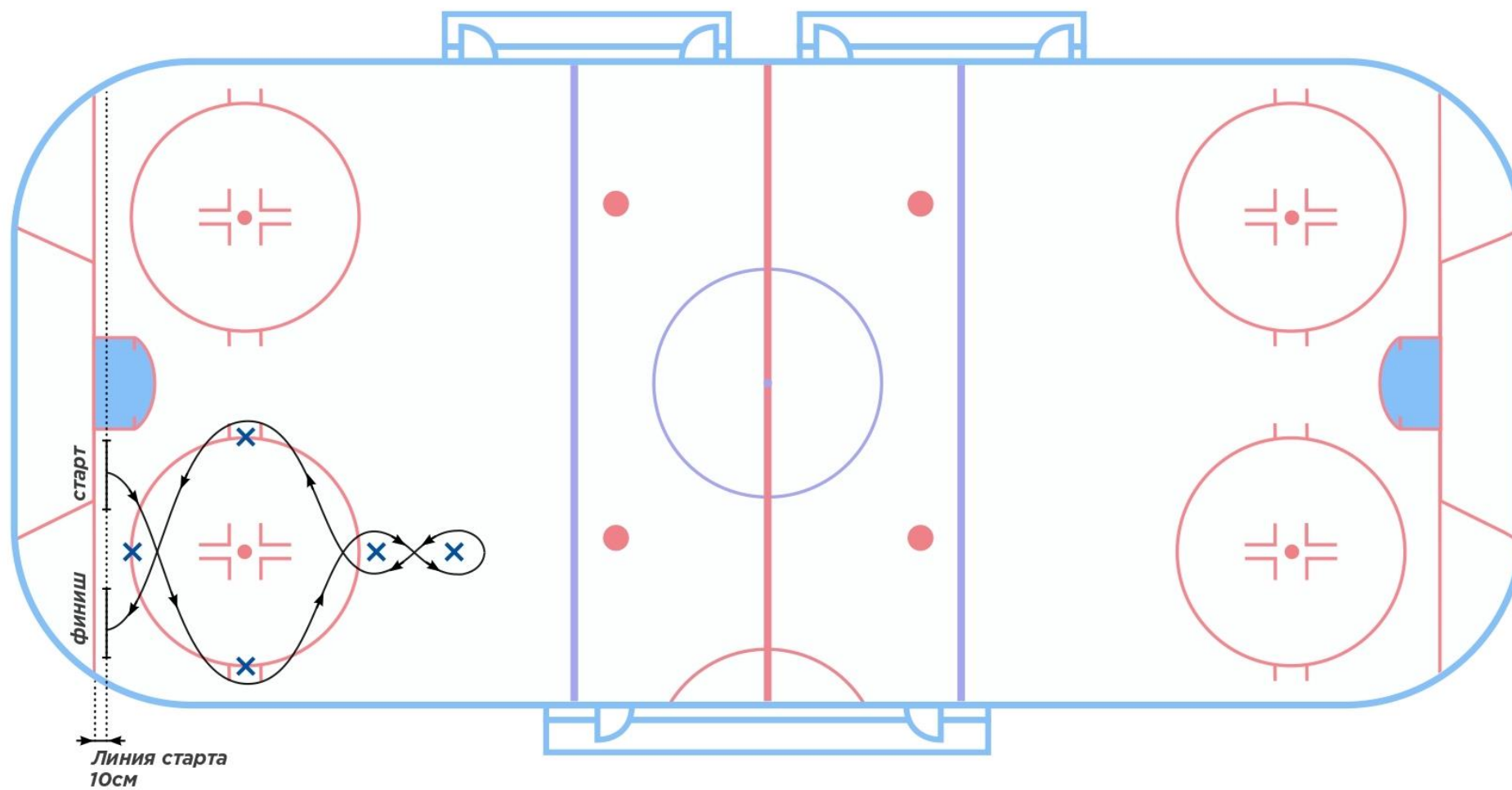


РИС. 3. БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ В СТОЙКЕ ВРАТАРЯ

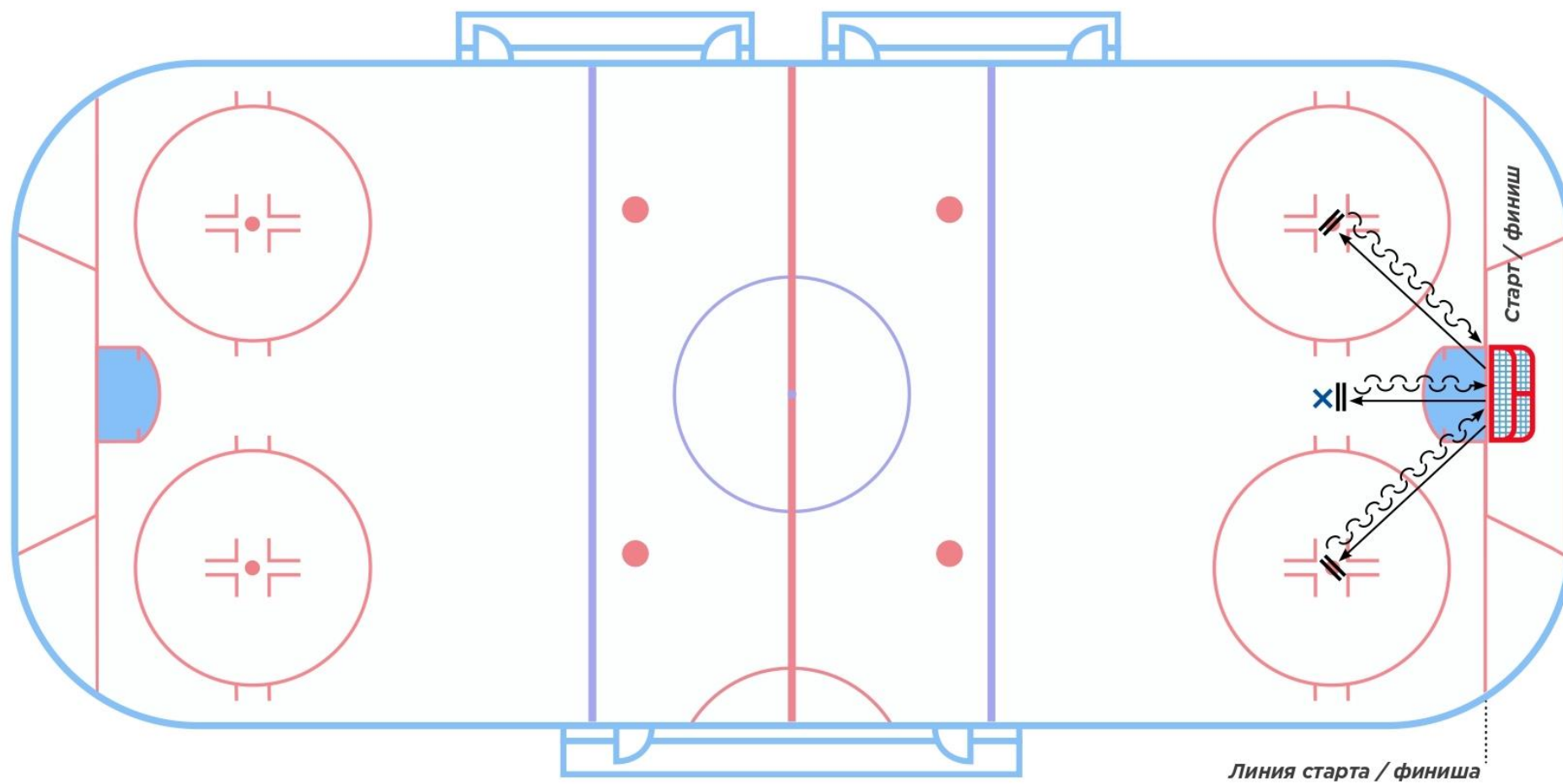


РИС4. БЕГ НА КОНЬКАХ ПО МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ ЛИЦОМ И СПИНОЙ ВПЕРЕД ДВУМЯ СТОЙКАМИ ВРАТА

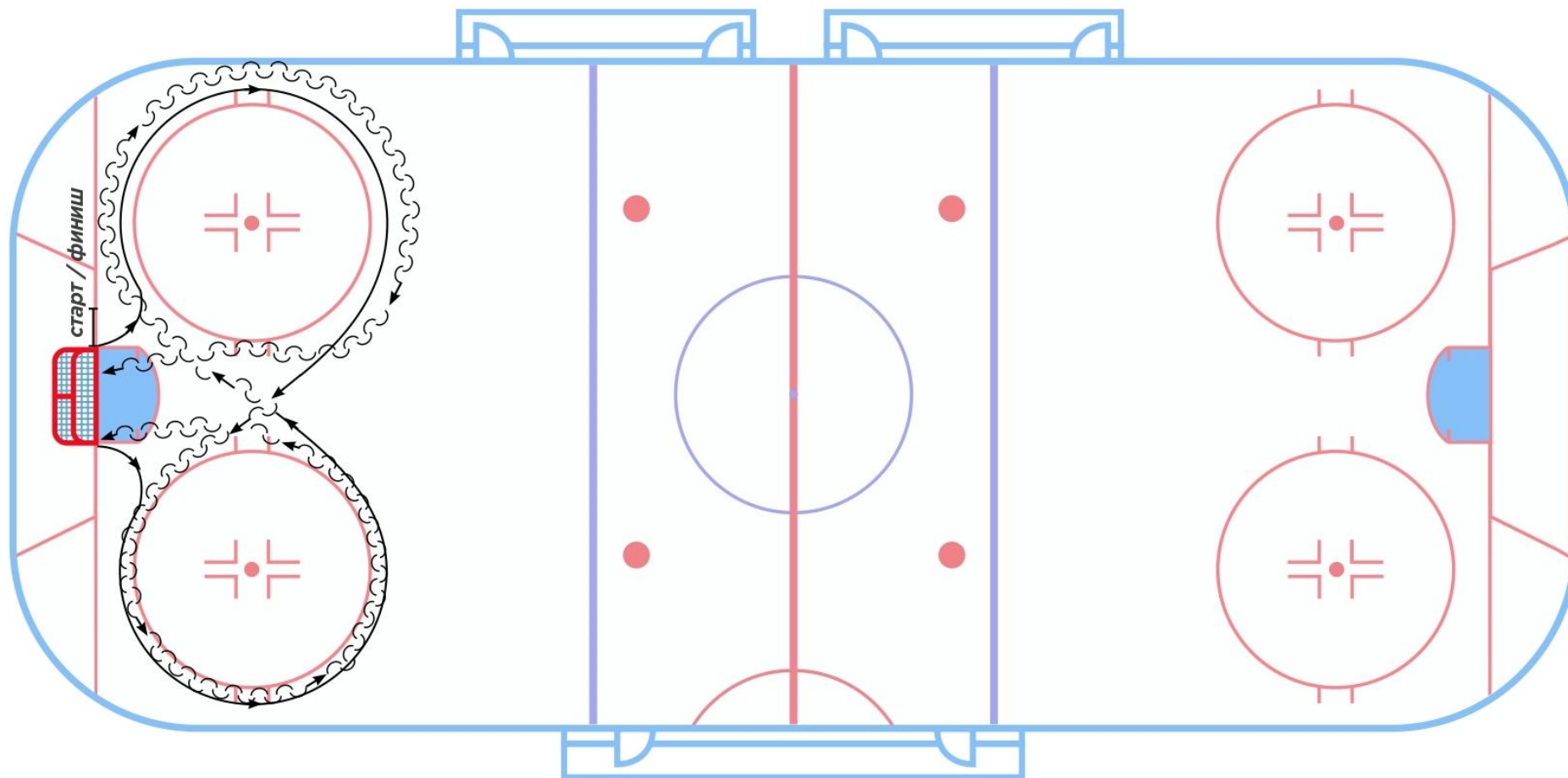


РИС. 5. БЕГ НА КОНЬКАХ ПО МАЛОЙ ВОСЬМЕРКЕ ЛИЦОМ И СПИНОЙ ВПЕРЕД

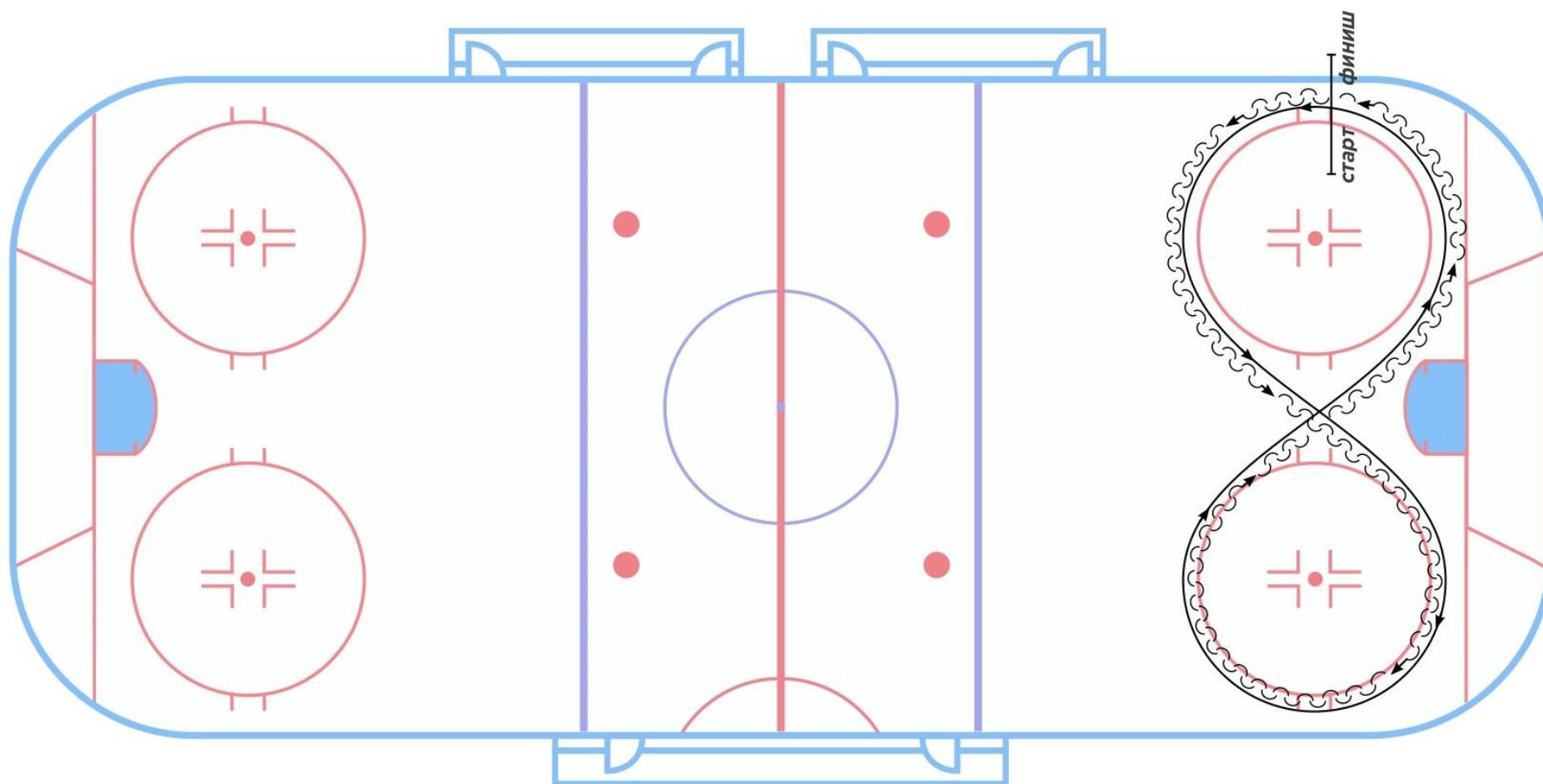


РИС. 6. БЕГ НА КОНЬКАХ ЧЕЛНОЧНЫЙ 5X54 М

