Тамбовское областное государственное автономное учреждение

ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «ТАМБОВ»

Утверждаю

Директор ТОГАУ «ХК «Тамбов»

_____ С.В. Касьянов

приказ от «09» января 2023 г. № 2

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 № 997

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничен

2023 год

г. Тамбов

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2	Объем Программы	4
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5	Календарный план воспитательной работы	7
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3	Система контроля	27
4	Рабочая программа	31
4.1	Общая физическая подготовка	31
4.2	Специальная физическая подготовка	32
4.3	Техническая подготовка	34
4.4	Тактическая подготовка	36
4.5	Теоретическая подготовка	38
4.6	Психологическая подготовка	39
4.7	Особенности осуществления спортивной подготовки	41
4.8	Учебно-тематический план	42
5	Условия реализации Программы	45
5.1	Материально-технические условия реализации	45
5.2	Кадровые условия	47
5.3	Информационно-методические условия	48

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта хоккей в ТОГАУ «ХК «Тамбов» (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 997 (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;
- осуществление спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц;
- развитие и популяризация хоккея;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков;
- проведение мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в форме проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных занятий;
- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования, субъекта Российской Федерации, спортивных сборных команд Российской Федерации по хоккею,
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки,
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов), спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение участия лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Показатель «наполняемость» отражает

нормативное значение минимального количества хоккеистов, выполнивших зачётные требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки. Фактическое наполнение групп и их состав определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

2.2 Объем Программы

Объем Программы регламентируется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (таблица 2)

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия проходят в следующих видах (формах) обучения:

- групповая (спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата, формирования командных навыков, например взаимопомощи);
- стационарная (служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств);
- фронтальная (спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположены в формате полукруга или открытого прямоугольника);
- поточная (выполнение упражнений друг за другом в потоке, повышается моторная плотность);
- круговая (предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях»);
- свободная (самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды, хорошо подходит на более поздних этапах многолетней тренировки для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовленности).

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Таблица 3 - Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
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

- Иные формы обучения: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тренировочные сборы; пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях; инструкторская и судейская практика; тестирование, промежуточная и итоговая аттестация; тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся; участие в соревнованиях и матчевых встречах.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5 - Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й		
		Недельная нагрузка в часах								
		5	6-8		12-14		16-18		20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3				4	
		Наполняемость групп (человек)								
		14-28			10-20				6-12	3-6
1.	Общая физическая подготовка	60	56	75	70	80	80	95	80-110	60-67
2.	Специальная физическая подготовка	24	15	28	70	80	100	103	120-150	172-233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	20	30	98	117	125	150	160-200	202-266
4.	Техническая подготовка	76	84	116	98	117	100	112	95-124	70-100
5.	Тактическая подготовка	20	23	36	60	75	91	116	135-150	180-334
6.	Теоретическая подготовка	14	14	20	32	49	40	57	70-100	100-90
7.	Психологическая подготовка	4	10	11	10	14	20	20	30-40	50-60
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	20	20	30-25	20-25
9.	Судейская практика	-	-	-	-	-	12	19	20-25	20-25
10.	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	29	43	48	91	96	120	120	148-160	185-230
12.	Восстановительные мероприятия	29	43	48	91	96	120	120	148-160	185-230
Общее количество часов в год		260	312	416	624	728	832	936	1040-1248	1248-1664

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия).

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений.

Стратегия опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, культурно-исторического, системно-деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка.

Целью Стратегии является определение приоритетов государственной политики в области воспитания и социализации детей, основных направлений и механизмов развития институтов воспитания, формирования общественно-государственной системы воспитания детей в Российской Федерации, учитывающих интересы детей, актуальные потребности современного российского общества и государства, глобальные вызовы и условия развития страны в мировом сообществе.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

Для достижения цели Стратегии необходимо решение комплекса задач, который включает в том числе:

- повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей;

- создание условий для повышения ресурсного, организационного, методического обеспечения воспитательной деятельности и ответственности за ее результаты;

- формирование социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, научных, экскурсионно-туристических и других организаций.

Одним из направлений реализации Стратегии является развитие социальных институтов воспитания в системе образования:

- обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания и способствующих совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов;

- содействие разработке и реализации программ воспитания обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, которые направлены на повышение уважения детей друг к другу, к семье и родителям, учителю, старшим поколениям, а также на подготовку 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.

Вторым направлением реализации Стратегии является поддержка общественных объединений в сфере воспитания, что предполагает:

- улучшение условий для эффективного взаимодействия детских и иных общественных объединений с образовательными организациями общего, профессионального и дополнительного образования в целях содействия реализации и развития лидерского и творческого потенциала детей, а также с другими организациями, осуществляющими деятельность с детьми в сферах физической культуры и спорта, культуры и других сферах.

Третьим направлением реализации Стратегии является обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций, что включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы;

- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

- формирование нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

Реализация мер по патриотическому воспитанию и формированию российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- развитие у подрастающего поколения уважения к символам государства, к историческим символам и памятникам Отечества;

- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

В сфере духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей необходимо предусмотреть

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширение сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов

- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;

- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов;

- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;

- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий;

- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;

- повышение роли библиотек в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;

- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:

- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности,профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

- предоставление условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание включает:

- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности хоккеистов, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства.

Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Этот план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, учебными заведениями, партнерами организации.

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

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

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

Наиболее значимым в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим хоккеистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Важнейшей составляющей воспитания хоккеистов является формирование принципов честной игры – «фэйр плей». Раскрывая понятие «фэйр плей» применительно к Национальной программе подготовки хоккеистов «Красная Машина», необходимо отметить, что ключевой задачей является создание безопасной и справедливой среды для всех участников хоккейного процесса.

Уважение к игре, соперникам, тренерам, судьям, болельщикам – это важнейшая составляющая для формирования этой среды. НППХ «Красная Машина» устанавливает четкие и необходимые стандарты, которые позволяют избавить хоккей от нарушений, приводящих к нанесению травм, запугиванию соперников, остановке роста спортивного мастерства и иным негативным последствиям.

Основой этих стандартов является:

- наличие в правилах вида спорта «хоккей» отдельных норм и разделов для разных возрастных категорий юных хоккеистов;

-неукоснительное применение судьями норм и стандартов судейства, с одной стороны, и уважительное отношение всех участников хоккейного сообщества к работе судей, с другой;

- обучение тренерами безопасной игре по правилам и уважению к соперникам, проведение профилактической работы (мероприятий) с целью недопущения нарушений правил и принципов «фэйр плей», независимо от того, наказаны хоккеисты судьями в матче должным образом или нет

- оказание родителями поддержки тренерам в вопросах обучения хоккеистов навыкам безопасной игры по правилам, а также взаимоуважению.

Важные понятия.

Патриотизм – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Это сознательная и добровольно принимаемая позиция граждан, солидарных с народом своей страны.

Гражданственность – это сформировавшаяся система знаний и отношений личности к себе как к гражданину, к гражданскому обществу, к государству и государственным структурам, к

собственным гражданским правам и обязанностям, позволяющая ей успешно жить в условиях государства и гражданского общества, реализовывать свои гражданские права и обязанности в определенной политической и социокультурной среде.

Общероссийская гражданская идентичность – это солидарность, гражданское единство, осознание своей принадлежности к российскому народу, общей истории,культуре и российской государственности.

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Гражданское воспитание – целенаправленная деятельность по формированию гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку ощущать себя юридически, нравственно и политически дееспособным. Включает формирование социально-политической компетентности, политической, правовой, демократической культуры личности, четкой гражданской позиции, социально значимой целеустремленности, личного чувства долга и ответственности, развитие потребности в труде на благо России, ориентацию на приоритет общественных и государственных начал над индивидуальными интересами и устремлениями.

Патриотическое воспитание – это систематическая, целенаправленная образовательная и массовая просветительская деятельность органов государственной власти, общественных организаций, образовательных организаций и учреждений молодежной политики, иных субъектов патриотического воспитания по формированию у граждан нравственных взглядов, содержанием которых является любовь к Отечеству, уважение истории и культурных особенностей, гражданской позиции, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Родины. Основой формирования патриотического самосознания становится идентичность со всей российской многонациональной культурой, со своей национальной культурой, традициями своих предков, родителей.

Нравственное воспитание – педагогически организованный процесс усвоения и принятия молодежью базовых национальных ценностей, имеющих иерархическую структуру и сложную организацию. Носителями этих ценностей являются многонациональный народ Российской Федерации, государство, семья, культурно-территориальные сообщества, традиционные российские религиозные объединения.

Историко-краеведческое воспитание – познание историко-культурных истоков на уровне чувственного опыта сопричастности к прошлому, осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ним, гордости за сопричастность к достижениям предшествующих поколений и современников, понимание исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве.

Система гражданского воспитания – это совокупность субъектов и объектов гражданского и патриотического воспитания, нормативно-правовая и духовно-нравственная база воспитательной, образовательной и массовой просветительской деятельности, а также комплекс мероприятий по формированию гражданственности, патриотических чувств и сознания граждан Российской Федерации.

Ожидаемые результаты.

Целенаправленная систематическая работа по реализации комплекса мер по воспитанию хоккеистов в многолетней системе спортивной подготовки должна обеспечить:

- повышение роли системы общего и дополнительного образования в воспитании детей, а также повышение эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»;

- повышение общественного авторитета и статуса педагогических работников, тренеров, иных специалистов принимающих активное участие в воспитании детей;

- укрепление и развитие кадрового потенциала системы воспитания;

- доступность для всех категорий детей возможностейдля удовлетворения их индивидуальных потребностей, способностей и интересов в занятиях хоккеем независимо от места проживания, материального положения семьи и состояния здоровья;

- создание условий для поддержки детской одаренности, развития способностей детей в хоккее и других видах спорта, в том числе путем реализации государственных, федеральных,

региональных и муниципальных целевых программ, что должно сократить количество квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, уезжающих за рубеж;

- утверждение в детской среде, являющейся частью системы спортивной подготовки в хоккее, позитивных моделей поведения как нормы, развитие эмпатии, реализация принципов «Fair Play», как базовых этических установок при занятиях спортом и хоккеем, что приведет к сокращению количества случаев: спортивного травматизма, физического и психологического насилия;

- снижение уровня негативных социальных явлений, являющихся сегодня неотъемлемыми атрибутами спорта высших достижений, таких как: употребление и распространение допинга, нелегальное участие в ставках на исходы спортивных мероприятий, участие в договорных матчах, распространение инсайдерской информации с целью извлечения прибыли;

- повышение уровня информационной безопасности и грамотности детей, занимающихся хоккеем;

- снижение уровня антиобщественных проявлений со стороны детей.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Спроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1	Судейская практика	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
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	Проведение совместных тренировок с игроками ХК «Тамбов»	Матер-класс от профессиональных игроков Высшей хоккейной лиги	В течение года
1.4	Посещение матчей МХК «Тамбов», ХК «Тамбов»	Посещение матчей МХК «Тамбов» и ХК «Тамбов» родителей и спортсмена	В течение года согласно официальным календарям
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	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с	В течение года

		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)	
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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3.3	Посещение Музеев спортв в СТЦ и ТГУ имени Г.Р. Державина	Экскурсия	В течение года
3.4	Акция «Георгиевская ленточка»	Участие в акции «Бессмертный полк»	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.	В течение года

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

Таблица 7- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы

	«Запрещенный список»)			по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)

Целью создания образовательных антидопинговых программ является формирование у подрастающего поколения представления о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связанной с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами. Не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области

физической культуры и спорта (тренеров, преподавателей) нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача предлагаемых программ: не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личного выбора.

Помимо программ, адресованных молодым спортсменам и будущим специалистам в области физической культуры и спорта, предлагаются и варианты программ для тех молодых людей, которые непосредственного отношения к спорту не имеют. Эти программы отличаются не только общим объемом и глубиной обсуждения некоторых тем (для тех, кто не занимается спортом, излишне изучать в деталях процедуру допинг-контроля, запрещенный список и т.п.), но по-иному расставленными смысловыми акцентами. Во-первых, проблема допинга обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем спорт вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна, для чего существуют спортивные правила и почему их требуется соблюдать. Во-вторых, проводятся параллели между допингом и явлением зависимости. В-третьих, допинг рассматривается как проблема общества, вышедшая за рамки спорта.

Широкий охват детей и подростков различных возрастных групп позволит осуществлять антидопинговую работу планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от состава слушателей и специфики запросов различных целевых аудиторий.

Материал предложенных образовательных антидопинговых программ учитывает особенности восприятия новой информации, освоения знаний и формирования умений у различного контингента слушателей.

Предложенные программы являются примерными, базовыми для разработки программ для конкретных групп слушателей. При проведении занятий могут использоваться возможности интерактивного входа в систему ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System – Антидопинговая администрация и система управления), игровые формы обучения, метод кейсов и иные современные образовательные технологии. Занятия рекомендуется проводить в форме диалога, используя методы организации групповых дискуссий и психологические приемы активизации внимания слушателей, при этом избегать морализаторства. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаясь в качестве примеров на актуальные новости.

Образовательная антидопинговая программа для организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, а также в училищах олимпийского резерва. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, когда кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, и молодые атлеты прекрасно это осознают. Заметим, что подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте не считаем целесообразным, так как это может быть воспринято в качестве косвенной пропаганды.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства они будут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование тех или иных препаратов и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, меры личной ответственности. В то же время для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения малоактуальны. Поэтому программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- описание процессуальных моментов проведения допинг-контроля, информирование о правах и обязанностях спортсмена, санкциях в случае выявления нарушений и их влиянии на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в том числе обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Содержание тем:

Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фэйр плей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; неодобренные субстанции. Возможности обнаружения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его

использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, применяющего запрещенную субстанцию, и людей, злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность введения дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы: составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы: создание эскиза агитационного плаката (коллажа, презентации), направленных на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий.

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями и позволяющих рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, так как облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Следует использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях

дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присуттвуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

Образовательная антидопинговая программа для центров спортивной подготовки. Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди молодежи, занимающейся в центрах спортивной подготовки. Она выстроена исходя из того, что в таких центрах, как правило, занимаются молодые спортсмены, имеющие весьма высокий уровень подготовки и значительный тренировочный стаж.

Из этого следует несколько нюансов, которые нужно учитывать при организации антидопинговой работы.

В целом данный контингент хорошо знаком с проблемой допинга в спорте (в том числе не исключено, что кто-то уже сталкивался с ней на собственном опыте). Общие рассуждения рекомендуется свести к минимуму. Но следует учитывать, что имеющиеся знания зачастую носят фрагментарный, недостаточно системный характер, из виду упускаются некоторые важные моменты. Представления о допинге могут иметь ярко выраженную субъективную окрашенность. Задача преподавателя – систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное видение данного явления.

Проблема допинга для значительной части занимающихся в центрах спортивной подготовки имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску. Кто-то, возможно, рассматривает дилемму о допустимости или недопустимости нарушения антидопинговых правил для себя лично (или предвидит ее возникновение в будущем), кто-то эмоционально реагирует на победы соперников, которые, как он предполагает, обусловлены допингом.

Молодым спортсменам, имеющим существенные достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности. Кроме того, необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом. Следует учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.

Программа должна подразумевать минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график ее адресатов затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. Поэтому, хотя тема в данной целевой аудитории очень актуальна, предлагаемая программа имеет меньшую длительность, чем сходные программы, адресованные другим категориям слушателей.

Следует учитывать, что отмеченные особенности обусловливают повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу. Рекомендуется, чтобы это был либо опытный офицер антидопинговой службы, имеющий дополнительную педагогическую подготовку, либо преподаватель образовательной организации высшего образования физкультурно-спортивной направленности (статус не ниже кандидата наук), специализирующийся именно в данной проблематике.

Содержание тем.

Тема 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта Определение понятия «допинг» на основе Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговые правила, 10 видов их нарушений. Исторический обзор проблемы. Причины обострения внимания к допингу в последние десятилетия (прогресс биотехнологий, повышение уровня конкуренции в спорте и приближение достижений к физиологическому пределу, коммерциализация, информатизация, лоббирование интересов). Этические аспекты проблемы допинга. Принципы «фэйр плей».

Тема 2. Предотвращение допинга в спорте Профилактическое и запретительно-контролирующее направления. Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта,

Международный олимпийский комитет), их функции. Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 3. Допинг-контроль Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура Запрещенного списка. Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы. Персонификация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Допинг и проблема аддиктивного поведения. Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом. Выход проблемы допинга за рамки спорта.

Тема 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике Исторический обзор изменения подходов к антидопинговой работе в спорте. Эволюция восприятия допинга: от усиливающих возможности методов и средств до нарушения правил честной борьбы. Изменения в антидопинговом законодательстве, практике допинг-контроля, Запрещенном списке, произошедшие в последние 2 года. Анализ текущей статистики по выявленным случаям допинга в целом, применительно к представляемым слушателями соревновательным дисциплинам. Задание для самостоятельной работы: подготовка аналитического обзора «Специфика проблемы допинга в избранном виде спорта, изменения в этой сфере за последние 2-3 года».

Тема 6. Основы методики антидопинговой профилактики Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Традиционные педагогические методы в решении антидопинговых задач (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских, подростково-молодежных аудиториях. Задания для самостоятельной работы. Поиск (с использованием интернета) существующих программ антидопинговой профилактики, их критический анализ. Разработка эскиза агитационного плаката антидопинговой тематики или подготовка плана беседы с молодыми спортсменами на тему профилактики допинга.

Методические рекомендации к организации и проведению занятий.

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями и позволяющих рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, так как облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Следует использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Если возраст слушателей курса старше 14 лет, получение согласия их родителей для участия в нем не требуется.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории Российской Федерации, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

1-Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

2-Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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» (зарегистрирован в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

3-Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (зарегистрирован в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

4-Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

5-Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Медико-биологическое обеспечение системы спортивной подготовки юных хоккеистов имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и специфическим воздействием на него занятий хоккеем. Организм юных спортсменов развивается в соответствии с теми же закономерностями, что наблюдаются и у их сверстников, не занимающихся спортом, однако в результате систематических занятий физическими упражнениями он обретает ряд отличительных свойств: оказываются выше его работоспособность, уровень функциональных возможностей и тренированность.

Одним из основных положений теории функциональных систем П. К. Анохина (2008) является концепция системогенеза. Системогенез – закономерность, отражающая последовательное и избирательное созревание функциональных систем и их отдельных частей в индивидуальном развитии организма, в том числе и человека.

При характеристике процесса созревания функциональных систем следует различать их морфологическое и физиологическое (функциональное) созревание. Морфологическое созревание характеризуется клеточным составом, анатомическими особенностями (расположением, формой, величиной) тех элементов, которые создают структурную основу той или иной функциональной системы и тип связи между ними.

Физиологические показатели описывают непосредственную деятельность структур: сокращение мышц, возбуждение нервных клеток и проводников, секрецию желез и др. Совершенствование функциональной системы может проходить в двух направлениях: морфологическом – повышение качества и мощности структурных образований; физиологическом, когда отдельные компоненты функциональной системы приобретают характер различной степени взаимодействия.

В практике работы с детьми принято деление на следующие возрастные группы: до 7 лет – дошкольная группа, от 7 до 11 лет – младшая группа, от 12 до 15 лет – средняя группа, от 16 до 18 лет – старшая группа. В связи с тем, что сроки возрастных этапов биологического развития не всегда совпадают с календарным возрастом, спортивный врач должен учитывать как календарный (паспортный) возраст, так и биологический. Биологический возраст оценивают по комплексу показателей: физическому развитию (длине, массе тела и т.д.), срокам окостенения скелета (костному возрасту), типу соматического статуса, степени полового созревания и др. Определение типа соматического статуса включает оценку длины и массы тела, окружности грудной клетки и стадий развития признаков полового созревания. С учетом полученных показателей пациентов подразделяют на макро-, мезои-, микросоматиков в зависимости от суммы сигмальных отклонений этих признаков от стандартов физического развития. Если она составляет от 21 до 16 баллов, то спортсмена относят к макросоматическому типу, от 15 до 11 баллов – к мезосоматическому, от 10 до 8 баллов – к микросоматичесому.

Дефинитивные стадии развития вторичных признаков обозначают символом А, ювенильные – В, отсутствие этих признаков – С. Отсюда различают девять типов соматического статуса юных спортсменов: макросоматические А, В, С, мезосоматические А, В, С и микросоматические А, В, С.

Акселерация характеризуется ускоренным физическим развитием, более ранними сроками полового созревания, увеличением размеров тела. Дети с таким типом развития называются акселератами (ускоренно развивающимися). Ретарданты – дети, развивающиеся медленно,

отстающие в физическом развитии и половом созревании. При этом следует учитывать, что нередко один и тот же календарный возраст объединяет разных в биологическом отношении детей.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на фундаменте физиологических резервов организма.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – период, являющийся наиболее благоприятным для того, чтобы заложить практически все физические качества. Если в данном возрасте это не произойдет, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала человека в значительной степени будет упущено.

Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка является формирование его личных взглядов на физическую тренировку и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью. Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках уроков физкультуры, физкультурных пауз и рекреации должна дополняться внешкольными формами занятий – ежедневной утренней зарядкой и 2-3 тренировочными занятиями в неделю. В этом возрасте впервые появляется возможность развития гиперкинетических расстройств и других изменений, связанных с нерациональным занятием спортом. Однако эта опасность меньше, чем последствия недостатка двигательной активности – гипокинезии. Суточная норма двигательной активности должна составлять 15-20 тысяч циклов движений при общей их продолжительности 4-5 ч в течение суток.

При медицинском обеспечении физических тренировок следует учитывать некоторые особенности состояния функций и опорно-двигательного аппарата (ОДА) младших школьников.

Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью позвоночных изгибов – грудного и поясничного. Грудной изгиб полностью формируется к 7 годам, а поясничный – к 12. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвонковые диски и слаборазвитая мускулатура спины приводят к деформации позвоночника. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, наличие очагов хронической инфекции, снижающих общий тонус, могут вызвать развитие нарушений осанки, плоскостопие и т.п. Вот почему создание хорошего «мышечного корсета», полноценной проприоцептивной импульсации, правильно информирующей центральную нервную систему о взаимоотношении отдельных частей тела ребенка в пространстве, является главной целью физической тренировки.

Детский организм обладает вполне сформировавшимися физиологическими механизмами адаптации как к условиям внешней среды, так и к физическим нагрузкам. Например, снабжение мышечной ткани кислородом во время физической нагрузки в возрастной группе 7-10 лет не отличается от таковой в группах 12-13- и 16-17-летних. В то же время у детей младшего возраста уровень энергетического обмена выше (в пересчете на 1 кг массы тела и единицу поверхности тела), чем у подростков и взрослых. Этим объясняется меньшая экономичность энергозатрат при производстве физической работы одинаковой мощности. У детей также ниже максимальный уровень увеличения обмена при напряженной мышечной деятельности. Так, в 10-летнем возрасте потребление кислорода по сравнению с основным обменом может максимально увеличиваться в 9-10 раз, в то время как у взрослых в 15-20 раз. В то же время проведение занятий на уроках физкультуры с акцентом на развитие общей выносливости, в основе которой лежат возможности аэробного энергообразования, позволяет улучшить результаты при тестировании этого качества в 2 раза и более.

Возрастные особенности изменений ЧСС выражаются как в скорости развертывания гемодинамических реакций, так и в степени ее прироста при мышечной работе. Младшая возрастная группа школьников обладает меньшей потенциальной мобильностью нервных центров, регулирующих кровообращение. Именно поэтому достижение предельной ЧСС при мышечной работе, как и восстановление ее до исходного показателя вследствие быстрого перехода на новый уровень функционирования, у детей 7-10 лет происходит медленнее, чем у представителей старших возрастных групп. Возможности анаэробного обмена у детей по сравнению с взрослыми ограничены. Выполнение равной со взрослыми работы сопровождается у детей большим накоплением молочной кислоты, то есть кислородный долг образуется быстрее. А способность выполнять работу в условиях кислородного долга у детей ниже, чем у подростков и юношей.

Поскольку у детей младшего школьного возраста относительно слабая сердечная мышца, малый объем сердца и более широкий просвет сосудов по сравнению с размерами сердца, АД при нагрузке повышается у них значительно меньше, чем у подростков и взрослых.

Таким образом, для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность системы переноса кислорода, ограничение ее резерва при физических нагрузках, менее экономичное расходование энергетического потенциала. Использование оптимальных по направленности, мощности и объему физических нагрузок расширяет функциональные резервы организма и способствует экономизации функций в покое и дозированных воздействиях.

В возрасте 10-11 лет у детей повышается способность к неоднократному выполнению скоростной работы (например, повторный бег на короткую дистанцию), а также выполнение малоинтенсивной работы (например, медленный бег) в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость (у детей 8-11 лет). В возрасте от 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или незначительно падает.

В развитии мальчиков прослеживаются два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет. У девочек силовая выносливость к 11 годам достигает показателей 15-16-летних девушек. Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления. Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения. Широкое применение в 8-11-летнем возрасте находят прыжковые, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах. Однако необходимо научить детей и сохранению статических положений тела при обязательном контроле дыхания. Применение статических упражнений диктуется необходимостью поддержания правильного положения при выполнении упражнений. Особое значение имеют статические упражнения для воспитания и сохранения осанки в этом возрасте. Статическая выносливость мышц спины (особенно паравертебральных) имеет тесную связь с осанкой детей. Именно поэтому ее развитие является и средством предупреждения нарушений осанки у детей.

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется высокими темпами развития ловкости движений. Морфологические особенности ОДА (высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночника) создают благоприятные предпосылки для воспитания гибкости и ловкости. Этому способствуют такие качества, как пластичность ЦНС и интенсивное развитие двигательных анализаторов, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Благоприятные предпосылки для повышения гибкости в младшем возрасте не должны, однако, сделать ее воспитание самоцелью. Чрезмерная подвижность в суставах отрицательно сказывается на формировании некоторых двигательных навыков.

Средний школьный (подростковый) возраст (11-15 лет) – период максимальных темпов роста организма и отдельных его частей, увеличения функциональных резервов, а также гормональной перестройки, связанной с половым созреванием.

Продолжается процесс окостенения скелета, причем неравномерно в различных его частях. Позвоночник по-прежнему подвижен и податлив. Сила мышц увеличивается в меньшей степени, чем масса тела, что при неблагоприятных условиях может приводить к нарушению осанки или деформации позвоночника. В то же время чрезмерные мышечные нагрузки способны ускорить процесс окостенения и замедлить рост трубчатых костей в длину.

Повышение реактивности регуляторных нервных центров, наступающее в пубертатном периоде, находит отражение и в состоянии вегетативных функций (изменение ритма сердечной деятельности и дыхания, уровня АД и др.). Увеличивается масса сердца, возрастает его сократительная функция, постепенно (с 11-12 лет) площадь сечения аорты начинает преобладать по сравнению с легочным стволом. Увеличение объема полостей сердца происходит быстрее, чем рост диаметра крупных сосудов, то есть возникает относительная узость сосудов. Следствием этого является увеличение скорости кровотока через клапанные устья и возникновение функциональных шумов. Абсолютными противопоказаниями к занятиям спортом являются:

- врожденные и приобретенные пороки сердца;
- гипертоническая болезнь и некоторые вторичные формы гипертонии (нефрогенные);
- многие формы лор-патологии;
- туберкулез легких, костей, суставов;
- бронхиальная астма.

Необходимо произвести комплексную диагностику организма ребенка:

- оценить его физическое развитие, степень соматической и биологической зрелости;
- определить уровень функционального состояния и функций организма спортсмена в состоянии мышечного покоя и в реакции на нагрузку (ЭКГ, PWC , центральная и периферическая гемодинамика, состояние нервно-мышечного аппарата, нервной системы и др.), что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровню функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях работы большой мощности;
- сделать оценку энергообеспечения выполняемой спортсменом работы для видов спорта с проявлением выносливости;
- оценить уровень совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности и позволяет определить тип обеспечения работоспособности спортсмена в его групповом (по отношению к данному виду спорта и данной команде) и индивидуальном выражениях, характерных для данного функционального состояния.

В старшем школьном возрасте (16-17 лет) практически заканчивается рост общих размеров тела в длину и начинает преобладать рост в поперечных размерах. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной клетки. Более заметными становятся половые различия в размерах, пропорциях тела, мышечной массе, функциональных резервах и PWC юношей и девушек. В основном завершается развитие ЦНС. Сердечная мышца и объем сердца продолжают увеличиваться до 18 лет. Абсолютная и относительная величина минутного объема крови, ударного объема сердца, кислородная емкость крови, ЧСС в покое и другие показатели, характеризующие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, к концу периода приближаются к показателям взрослых. Повышается и стабилизируется на нормальном уровне АД, отчетливо проявляется разница в этом показателе у астеников и гиперстеников. Нередко при наличии соответствующих условий внешней и внутренней среды формируется юношеская гипертензия.

Функциональные возможности дыхательной системы достигают уровня взрослых. Повышается PWC, более экономичными становятся кислородные режимы организма, заметно увеличивается анаэробный компонент PWC.

У юношей и девушек наблюдаются существенные отличия в динамике МПК: если у юношей оно возрастает вплоть до 17-летнего возраста, то у девушек пик МПК достигается в 14 лет, потом этот показатель стабилизируется, а в дальнейшем, в 16-17 лет, может даже уменьшаться вследствие увеличения массы жировой ткани, а также особенностей полового поведения, ведущего к ограничению физической активности.

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические: физические упражнения; методика тренировки; словесные методы (беседы и др.); наглядные методы.

2. Медико-биологические средства: фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса; психотерапевтические методы; питание; физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.); физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); различные виды массажа и самомассаж; сауна, русская парная баня; кинезиотейпирование; МТ2; Боуэн-терапия; рефлексотерапия.

3. Дополнительные средства: двигательный режим в повседневной жизни; личная гигиена; материально-техническая база; сочетание тренировки и отдыха; естественные факторы природы (закаливание и др.); занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

Таблица 8 - Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочны этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерств и высшего спортивног мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведений физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) вытолнить 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй

группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

- 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.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» 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 и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивной сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки 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 по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам 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, а также особенности вида спорта «Хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12

Таблица 9 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3

1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Таблица 10 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица 11 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, с	не менее	
			11.70	9.30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке враторя (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 12 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и	с	не более	

	нападающих)		4,3	4,8
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке враторя (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4.Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

Программный материал для практических занятий представлен по областям и видам спортивной подготовки: общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической.

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

4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные.

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

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

Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на

короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

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

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

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

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

4.2. Специальная физическая подготовка

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

Специально-подготовительные упражнения.

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

1) силовые и скоростно-силовые;
2) скоростные;
3) координационные;
4) специальная (скоростная) выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы.

Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого

затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

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

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3х18 м, 6х9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Старты из различных положений:

• броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;

• ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;

• смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);

• игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;

• эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря, представлено в таблице № 13-15.

Таблица 13 – Приемы техники передвижения на коньках

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации			
				1-ый	2-ый	3-ий	4-ый	5-ый	Весь период	
1	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Торможение с поворотом туловища на 90 гр. на одной и двух ногах	+	+	+	+	-	-	-	-	-
4	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+						
7	Бег спиной вперед переступанием ногами	+								
8	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Повороты в движении на 180 гр. и 360 гр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Падение на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Кувырок в движении								+	+
14	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 14 – Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-ый	2-ый	3-ий	4-ый	5-ый
1	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+
2	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+					
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+	+	+	+
7	Обводка соперника на месте и в движении	+						
8	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+
9	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+
10	Силовая обводка		+	+	+	+	+	+
11	Обводка с применением обманных действий – финтов	+	+	+	+	+	+	+
12	Финт клюшкой	+	+	+	+			
13	Финт с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+
14	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+
15	Финт на бросок и передачу шайбы		+	+	+	+	+	+
16	Финт – ложная потеря шайбы		+	+	+	+	+	+
17	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+
19	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+	+	+	+
21	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+
22	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы		+	+	+	+	+	+
24	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+
25	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+
26	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям	+	+	+	+	+	+	+
27	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом	+	+	+	+	+	+	+
30	Остановка и толчок соперника грудью	+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра		+	+	+	+	+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 15 – Техника игры вратаря

№	Приемы техники хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-ый	2-ый	3-ий	4-ый	5-ый
1	Обучение основной стойке вратаря	+	+					
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+					
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+					
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+					
5	Передвижение вперед выпадами	+						
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+
7	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+

8	Повороты в движении на 180 гр. и 360 гр. в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступами	+	+	+	+	+	+	+
	Ловля шайбы							
10	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+						
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным	+	+	+				
12	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) т-образным скольжением		+	+	+			
13	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой в шпагате		+	+				
15	Ловля шайбы на блин		+	+				
16	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+			
	Отбивание шайбы							
17	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+				
18	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+			
19	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена							
20	Отбивание шайбы коньком	+	+	+	+			
21	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+			
22	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена		+	+	+			
23	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+			
24	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена							
25	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена							
26	Отбивание шайбы щитками в шпагате							
27	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки							
28	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+	+	+	
29	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+			
	Владение клюшкой и шайбой							
30	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении		+	+	+	+	+	
31	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена							
32	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+				
33	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту							
34	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+
35	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+	+	+	+	+
36	Передача шайбы подкидкой	+	+	+	+	+	+	+
37	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+	+

4.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка.

Тактика - это выбор более благоприятного способа решения конкретной игровой ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

На этапе начальной подготовки тактическая подготовка занимает незначительное место. Она включает изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите. Обучение тактике игры ведется через подвижные игры и игровые упражнения, как вне льда, так и на льду.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности:

Индивидуальные действия:

- игра в нападении;
- игра в защите.

Групповые взаимодействия:

- при игре в нападении - передачи шайбы в парах, тройках на месте и в движении, без смены и со сменой мест;

- при игре в защите - умение подстраховывать партнера, переключаться, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на всестороннее развитие хоккеиста, его универсальность как игрока - так, чтобы он мог занять практически любое место в команде,

заменить любого партнера (за исключением вратаря); он не должен привязываться к одному игровому месту, должен тренироваться и уметь играть в любом качестве: центральным нападающим, крайним нападающим, а также в защите.

На тренировочном этапе в период начальной специализации прослеживается четкое подразделение тактики на игру в атаке и в обороне. У обучающихся уже есть предпосылки для закрепления индивидуальной тактики и освоения групповой.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической, физической подготовленности, игровом мышлении и образуют своеобразные технико-тактический арсенал игрока по амплуа. Индивидуальная техника является средством индивидуальной тактики.

Индивидуальные тактические действия смыкаются, а порой и переходят в групповые, которые реализуются в различных комбинациях, типичных игровых ситуациях (выход из зоны, прохождение средней зоны, вход в зону, завершение атаки). Поэтому совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий идет параллельно.

Командные действия характеризуются заранее обусловленными функциями каждого игрока в любой зоне площадки, имеют определенные признаки расположения и взаимодействия игроков. Через индивидуальные и групповые тактические действия реализуется командная тактика.

В процессе тактико-технической подготовки применяются игровые упражнения и подготовительные игры.

Игровые упражнения способствуют развитию технических и тактических действий отдельных игроков. Используя такие упражнения, тренер-преподаватель моделирует различные игровые ситуации и отрабатывает их со своими обучающимися. В игровых упражнениях хоккеисты осваивают и закрепляют игровые навыки.

Подготовительные игры - это элементы игры в хоккей. С их помощью закрепляются игровые навыки, усиливается их взаимосвязь.

В период углубленной специализации происходит совершенствование индивидуальных, групповых и особенно командных действий в нападении и обороне с использованием игровых упражнений, спортивных игр, тренировочных и календарных матчей.

Общий объем тактической подготовки неуклонно растет, количество игр увеличивается.

Тактическая подготовка проводится круглогодично, однако ее форма и содержание на отдельных этапах годичного цикла изменяются в зависимости от задач конкретного этапа, условий, календаря соревнований, представлено в таблице № 16-17.

Таблица 16 - Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-ый	2-ый	3-ий	4-ый	5-ый
Приемы тактики обороны Приемы индивидуальных тактических действий								
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека		+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+						
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств		+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок		+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий								
1	Страховка	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение			+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный)отбор шайбы			+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем							
Приемы командных тактических действий								
1	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+	+	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+	+	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1				+	+	+	+

5	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+	+	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2		+	+	+	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2				+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1						+	+
9	Прессин		+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве		+	+	+	+	+	+
Приемы тактики нападения Индивидуальные атакующие действия								
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия								
1	Передачи шайбы - короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта		+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач		+	+	+	+	+	+
5	Тактическая комбинация - «скрещивание»		+	+	+	+	+	+
6	Тактическая комбинация - «стенка»	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация - «пропуск шайбы»		+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация - «заслон»							
10	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты	+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия								
1	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач		+	+	+	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны		+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода		+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в не равночисленных составах, в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве		+	+	+	+	+	+

Таблица 17 - Тактическая подготовка вратаря

№	Приемы тактики хоккея	Этапы (периоды) обучения						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		До года	Свыше года	Период начальной специализации			Период углубленной специализации	
				1-ый	2-ый	3-ий	4-ый	5-ый
Выбор позиции вратаря								
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками защиты при обороне		+	+	+	+	+	+

4.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта - хоккея, анатомии, физиологии и психологии спортсмена,

гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, представлено в таблице № 18.

Таблица 18 - План по теоретической подготовке

№	Название тем	Этапы (периоды) обучения								
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			Весь период	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	3	3	2	3	3	3	4
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	2	3	2	3	3	3	5
3	Этапы развития отечественного хоккея	1	1	3	3	2	3	3	3	4
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	2	3	2	3	3	3	4
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	1	2	3	3	2	3	3	3	4
6	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	3	3	2	3	3	3	4
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов		1	2	3	2	3	3	3	5
8	Управление подготовкой хоккеистов		1	2	3	2	3	3	3	4
9	Основы техники и техничес	1	1	2	3	2	3	3	3	4
10	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	2	3	2	3	3	3	4
11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания	1	1	2	3	2	3	3	3	4
12	Соревнования по хоккею	1	2	2	3	2	3	3	9	15
13	Психологическая подготовка хоккеиста	1	1	2	3	2	3	3	3	4
14	Установка и разбор игры	3	5	2	10	14	18	18	25	35
	ИТОГО	**14**	**20**	**32**	**49**	**40**	**57**	**57**	**70**	**100**

4.6. Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения игры, повышение уровня проявлений психических качеств спортоменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортоменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий в игровых ситуациях. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки

перед играми и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий матч; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем матче.

Каждый спортсмен испытывает перед матчем, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время матча их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;
2) предсоревновательная лихорадка;
3) предсоревновательная апатия;
4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одьшике, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.л.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояниеполавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающее возлействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого матча.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

4.7. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основана на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитника, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера - преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить случившемся тренеру-преподавателю;
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

4.8 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	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 вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным

				соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

				социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Условия реализации Программы

5.1. Материально-технические условия

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в Тамбовском областном государственном автономном учреждении «Хоккейный клуб «Тамбов» по адресу Тамбовская область, город Тамбов, улица Советская, д. 134 ЛДС «Кристалл», ЛА «В Радужном» расположенному по адресу г. Тамбов, ул. Мичуринская, д. 211 а; ЛА «Темп» г. Мичуринск, ул. Мартовская, д. 5 а.

В зданиях имеются: специальные помещения для тренеров, инструкторов, судей, раздевалки с душевыми и санузлами, необходимые служебно-технические, офисные, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники; лицензированный медицинский кабинет доврачебной помощи (в соответствии с приказом Минздрава России от 30.11.2021 года № ЛО-67-01-001598), тренажерный зал, зал хореографии и фитнеса, бросковый зал. Раздевалки оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

При оказании услуг на объекте спорта используется исправное спортивное оборудование. Проводится регулярное освидетельствование спортивного оборудования, инвентаря, путей эвакуации обучающихся и персонала объекта спорта.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица № 19, 21);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 20, 22);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивный мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Таблица 19 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Мат гимнастический	штук	4
3	Мяч баскетбольный	штук	4
4	Мяч волейбольный	штук	4
5	Мяч гандбольный	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7	Мяч футбольный	штук	4
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10	Свисток судейский	штук	10
11	Секундомер	штук	5
12	Скамья гимнастическая	штук	4
13	Станок для точки коньков	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	2
15	Шайба	штук	60

Таблица 20 - Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица 21 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксп-ии (лет)	кол-во	срок эксп-ии (лет)	кол-во	срок эксп-ии (лет)	кол-во	срок эксп-ии (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Таблица 22 - Обеспечение спортивной экипировкой, необходимая для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксп-ии (лет)	кол-во	срок эксп-ии (лет)	кол-во	срок эксп-ии (лет)	кол-во	срок эксп-ии (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Подтяжка для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Подтяжка для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики виды спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников ТОГАУ «ХК «Тамбов» г. Тамбов.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудование и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.3. Информационно-методические условия

Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения).

5.3.1. Список литературы

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1986.

2. Букатин А.Ю. и др. Начальное обучение юных хоккеистов (8-10 лет): Учеб. пособие / Букатин А.Ю., Колузганов В.М., Иванов В.П. - М,: Б.и., 1983.

3. Горский Л. Игра хоккейного вратаря.- М.: ФиС, 1974.

4. Зеличонок В.Б., Никитушкин В.Т., Губа В.П. Критерии отбора. - М: Терра-спорт, 2000.

5. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М: Терраспорт, 2000.

6. Никитушкин В.Г., Губа В.Л. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

7. Савин В.Л. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.

8. Савин В.Л. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003. 46

9. Спортивные игры. Учебник для вузов под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.

10. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

11. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.

5.3.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru/

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - https://www.minobrnauki.gov.ru/

3. Министерство физической культуры и спорта Тамбовской области https://sport.tmbreg.ru/, https://vk.com/tambovsport

4. Международная федерация хоккея - http://www.iihf.com

5. Федерация хоккея России - http://www.fhr.ru

6. Филиал ФХР в г. Воскресенске - https://cfo.fhr.ru/about/specialist/sotrudniki/

7. Федерация хоккея Тамбовской области - https://fh68.ru/

8.Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА - https://rusada.ru/

9. Статистика хоккея - http://r-hockey.ru

10. Детский хоккей (форум) - http://kidshockey.ru

11. Все о хоккее - http://allhockey.ru

12. Хоккейное обозрение - http://www.hockeyreview.ru

13. Наш Хоккей - http://www.russian-hockey.ru

14. Хоккейная Правда - http://www.hockeypravda.ru
15. Хоккейная Страна - http://www.hockeyland.ru
16. Мир Хоккея - http://hockey-world.net
17. Sports.ru - http://sports.ru
18. Спорт день за днем - http://www.sportsdaily.ru
19.Жизнь в хоккее - www.lifeinhockey.ru

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
«ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «ТАМБОВ»

ПРИКАЗ

№ 378 22.11.2024

О внесение изменений в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденную приказом от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

В целях совершенствования организации антидопинговой деятельности и формирования культуры нулевой терпимости к допингу

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденную приказом от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», изложив раздел 2.6 «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» в новой редакции, согласно приложению к настоящему приказу.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на инструктора-методиста Оськину А.А.

Директор С.В. Касьянов

Приложение
к приказу ТОГАУ «ХК «Тамбов»
от 22.11.2024 № 378

«2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки 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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося 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.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, в Учреждении реализовывается План антидопинговых мероприятий (таблица 7).

Таблица 7- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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)
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу (по согласованию)