

Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»
«Отделение спортивной подготовки»

СОГЛАСОВАНО:
На заседании тренерского совета
Проткол № 1
от 31 августа 2021 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Программа разработана на основе ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ, утвержденного приказом Минспорта России от 15 мая 2019 г. N 373.

Срок реализации:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен.

Год составления программы: 2021 г.

Авторы - составители:

Пястолов П.А., заведующий отделением спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ»,
Истомин С.О., инструктор-методист ГБПОУ «ЗКФКиЗ»

Шадринск, 2021 г.

Содержание	
1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	9
2.2. Минимальный и предельный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.....	9
2.3. Минимальное и предельное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки	9
2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	9
2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	10
2.6. Режим тренировочной работы	11
2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.8. Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности (игр)	14
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию и сооружениям, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта хоккей	14
2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
2.12. Структура годового цикла (название и продолжительность, этапы).....	18
2.13. Годовой план расчёта объема тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	20
2.14. Годовой план расчёта объема по темам теоретической и психологической подготовкам	21
2.15. Структуры годовых циклов тренировочных процессов для этапов спортивной подготовки.....	23
3. Методическая часть.....	27
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	27
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочного и соревновательного процессов.....	27
3.2.1. Общие требования безопасности	27
3.2.2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий	27
3.2.3. Требования безопасности во время тренировочных занятий	28
3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях	28
3.2.5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.....	28
3.2.6. Требования безопасности при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале	28
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	28
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.6. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	32
3.6.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	34
3.6.2. Специальная физическая подготовка (СФП).....	36
3.6.3. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)	38
3.6.3.1 Техническая подготовка полевых игроков	39
3.6.3.2 Тактическая подготовка полевых игроков.....	40
3.6.3.3 Подготовка вратарей	41
3.7. Теоретическая подготовка	43
3.8. Воспитательная работа	45
3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	46

3.9.1. Психологическая подготовка к конкретному матчу	48
3.9.2. Построение психологической подготовки	49
3.10. План применения восстановительных средств	49
3.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	51
3.11.1. Теоретическая часть к Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	51
3.11.2. План антидопинговых мероприятий	52
3.11.3. Определения терминов к теме по антидопингу.....	52
3.12. План инструкторской и судейской практики	54
4. Система контроля и зачетные требования	55
4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и физических качеств	55
4.2. Требования к результатам реализации программы.....	55
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической, психологической подготовок и функционального состояния	56
4.4. Тестирование, сроки проведения	56
4.5. Перечень комплексных показателей для прохождения тестирования.....	68
4.6. Методика проведения и выполнения тестов комплексных показателей	68
4.6.1. Методика проведения антропометрии (А).....	68
4.6.2. Методика проведения и выполнения тестов для определения общей физической подготовленности (Б).....	69
4.6.3. Методика проведения и выполнения тестов для определения специальной физической подготовленности (В).....	71
4.6.4. Методика проведения оценки спортивного результата.....	76
4.7. Условия зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.....	76
4.8. Методические указания по организации тестирования	78
4.9. Методы и организация медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку	79
5. План физкультурных и спортивных мероприятий	80
6. Перечень информационного обеспечения	80
6.1. Перечень аудиовизуальных средств	80
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	81
6.3. Мобильные приложения	81
6.4. Список литературных источников.....	81
6.5. Наиболее часто используемые термины и определения в процессе спортивной подготовки.....	83
Приложение№ 1.....	87
1.1. Примерный План антидопинговых мероприятий	87
Приложение№ 2.....	90
2.1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	90
2.2. Пример программы мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ».....	92
2.3. Пример программы для родителей (1 уровень).....	93
2.3.1. Слайды для презентации Программы для родителей (1 уровень).....	93
2.4. Пример Программы для родителей (2 уровень)	96
2.4.2. Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень).....	96
Приложение№ 3.....	102
3.1. Календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	102
3.2. Календарный план неофициальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	104

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки ГБПОУ «ЗКФКиЗ» (далее – Колледж) по виду спорта «Хоккей» составлена в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Минспорта России № 373 от 15.05.2019;
- Федеральным законом № 329-ФЗ от 14.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации № 2245-р от 17.10.2018 «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановлением Правительства Курганской области № 98 от 24.03.2014 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Курганской областью или муниципальными образованиями, расположенными на территории Курганской области, и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Программой «Развития хоккея в Российской Федерации на 2018-2022 годы», утвержденной Правлением Федерации хоккея России, Протокол № 5/18 от 20.07.2018; Уставом Колледжа.

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей Колледжа (далее – Программа) разработана с учетом:

- многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов как на территории Российской Федерации, так и иностранных государств,
- результатов мировых научных исследований,
- методических рекомендаций ФХР (Федерация хоккея России) по системе контроля за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор).

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

Хоккейная площадка. Размеры. В правилах ИИХФ («ИИХФ» – международная федерация хоккея) и НХЛ (Национальная хоккейная лига) размеры хоккейной площадки различаются.

По правилам ИИХФ, максимальные размеры – 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры – 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 58 – 60 м в длину и 28 – 30 м в ширину; для прочих неофициальных соревнований и для проведения тренировочного процесса минимальный размер площадки установлен в 40 x 20 метров.

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200 x 85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 28 футов (8,53 м) в НХЛ.

Борта. Площадка ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 м, имеющим закругления (радиусом 7 – 8,5 м) в углах поля. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6 – 2 м. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся вовнутрь калитки, предназначенные для выхода игроков на площадку. Еще две калитки расположены напротив: на скамейке для оштрафованных игроков.

Разметка ледовой поверхности

- по всей длине ледовой поверхности от одного длинного борта до другого наносятся пять линий, которые распространяются вертикально вверх по всей высоте бортов до травмобезопасной накладке: линия ворот, синяя линия, центральная красная линия, синяя линия, линия ворот. Тремя линиями в середине размечаются три зоны ледовой поверхности, именуемые зоной защиты, нейтральной зоной и зоной атаки. Зоны устанавливаются в следующей последовательности: от короткого борта до синей линии, от синей линии до синей линии, от синей линии до короткого борта, если измерять от середины каждой линии. Центральная красная линия делит ледовую поверхность по всей длине на две равные части. Эта линия должна быть шириной 30 см и продолжаться до отбойной планки, и далее по всей высоте борта до травмобезопасной накладке. При размещении рекламы на бортах Игровой площадки линии должны быть нанесены как минимум на высоту отбойной планки. Две линии ворот размечаются на расстоянии 3,35 метра от середины короткого борта с каждой стороны Игровой площадки. Ширина этих линий должна быть 5 см. Синие линии должны быть расположены на расстоянии 22,86 метров от середины короткого борта с каждой стороны Игровой площадки. Ширина этих линий должна быть 30 см. Они должны проходить по всей ширине ледовой поверхности по отбойной планке и до верхнего края бортов. При размещении рекламы на бортах Игровой площадки линии должны быть нанесены как минимум на высоту отбойной планки.

- на ледовую поверхность наносится 9 точек вбрасывания. Именно в этих точках судья может произвести вбрасывание шайбы для начала игровых действий. Все точки вбрасывания должны быть красного цвета, за исключением точки вбрасывания в центре Игровой площадки, которая должна быть синего цвета. Точно в центре Игровой площадки наносится круг диаметром 30 см. Затем из центра этого круга линией синего цвета шириной 5 см наносится разметка в виде круга радиусом 4,5 метра. Такая разметка носит название «центральный круг вбрасывания». В нейтральной зоне на ледовой поверхности должно быть нанесено 4 круга вбрасывания диаметром 60 см на расстоянии 1,5 метра от синих линий. Эти точки вбрасывания, как и точки вбрасывания в конечных зонах, должны быть нанесены на одинаковом расстоянии от воображаемой прямой линии, проходящей через центральную точку вбрасывания, от одной линии ворот до противоположной. Кроме того, на лед наносится 4 точки вбрасывания в виде кругов диаметром 60 см и красные круги, радиусом 4,5 метра от центра точки вбрасывания в конечных зонах, по обеим сторонам линии ворот линией, шириной 5 см. По обе стороны от каждой точки конечного вбрасывания наносится разметка в виде двойной перевернутой буквы «Г». Расположение точек вбрасывания в конечных зонах устанавливается на расстоянии 6,1 м от линии ворот каждая. Параллельно наносятся две точки в 7 м с двух сторон от прямой линии, проведенной через центральную точку вбрасывания, от одной линии ворот до противоположной. Каждая такая точка при этом представляет собой центр точки вбрасывания в конечных зонах.;

- на ледовой поверхности размечаются три площади: по одной «Площади ворот» перед воротами для вратарей каждой из команд и одна «Площадь судей» у борта, перед столом секретаря матча для судей на льду. Для официальных соревнований на ледовую поверхность за воротами наносится по одной «Зоне трапеции» для каждой из команд. Площадь судей наносится на лед линией красного цвета 5 см в ширину в форме полукруга с радиусом 3,0 метра, непосредственно перед столом секретаря матча. Хоккеистам не разрешается въезжать в эту площадь во время остановок матча, когда судьи на льду совещаются между собой или консультируются с судьями в бригаде. Площадь ворот размечается красной линией шириной 5 см перед обоими воротами. Площадь ворот окрашивается светло-синим цветом, но внутри ворот от линии ворот до сетки ворот поверхность льда должна быть белой. Площадь ворот включает в себя пространство, ограниченное разметкой площади ворот на ледовой поверхности, и простирающееся вертикально вверх до верхнего края перекладины ворот. Площадь ворот размечается следующим образом: от каждой штанги, перпендикулярно к линии ворот, на расстоянии 30,5 см должна быть проведена линия длиной 137 см в направлении центра площадки. Расстояние 30,5 см включает ширину линии и диаметр штанги,

а длина 137 см включает ширину линии ворот; полукруг радиусом 183 см должен быть проведен из центральной точки линии ворот по ширине площадки, и соединять оба конца линий, которые образуют стороны площади ворот. Длина 183 см откладывается от внешнего края линии ворот и включает ширину линии ворот и линии площади ворот; на расстоянии 122 см от внешнего края линии ворот и перпендикулярно к линиям, которые образуют боковые стороны площади ворот, должна быть проведена красная линия во внутрь площади ворот и длиной 13 см от внутреннего края линии площади ворот. Расстояние 122 см не включает ширину этой линии; линии площади ворот включены в общую ширину площади ворот, которая должна быть 244 см; расстояние от внешнего края линии ворот до внешнего края линии площади ворот составляет 183 см включая ширину обеих линий. Зона трапеции размечается следующим образом: из двух точек, расположенных на линии ворот на расстоянии 2,44 м от середины каждой штанги, должны быть проведены две красные линии шириной 5 см в направлении короткого борта к точкам, расположенным на расстоянии 3,35 метра от середины каждой штанги, продолжающиеся вертикально вверх на высоту отбойной планки с каждой стороны ледовой площадки; поверхность льда, ограниченная трапецией, должна быть белого цвета.

Скамейка штрафников

Каждая хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки – 4 метра, ширина – 1,5 метра.

Ворота. Конструкция ворот:

ширина – 1,83 м (6 футов);

высота – 1,22 м (4 фута);

наружный диаметр стоек – 5 см.

Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму. От центра линии ворот радиусом 1,8 м обычно прочерчивается площадь ворот:

- в России длина лицевой линии площади ворот – 3,6 м;

- в НХЛ – 2,44 м.

Экипировка хоккейная. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должна быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

Продолжительность игры. Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11.01.2013 в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

Составы команд. На матч обычно заявляют не более 22 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры. Во время проведения овертаймов на площадке присутствует по четыре игрока (вратарь и трое полевых).

В современном хоккее при подготовке спортсменов особое внимание уделяется игровому амплуа: вратарь, защитник, нападающий, которые имеют различия не только в экипировке, но и в средствах и методах видов подготовки. Таким образом, программный

материал включает специализированные тренировки по всем видам подготовки в соответствии с игровым амплуа спортсмена. Особые отличия можно выделить при подготовке вратарей. Так, необходимо привлечение к работе основного тренера с тренировочной группой специалистов по подготовке в соответствии с игровым амплуа (вратарей, защитников, нападающих) – второго тренера при условии их совместной и одновременной работы, объем тренировочной нагрузки которого составит 25-50% от общего числа, в зависимости от этапа и года прохождения спортивной подготовки.

В связи с постоянным увеличением уровня специализации при подготовке хоккеистов, привлечение к работе второго тренера на протяжении всего периода спортивной подготовки является неотъемлемой составляющей для достижения спортивных результатов и подготовки высококвалифицированных хоккеистов.

Программный материал излагается по следующим этапам:

- тренировочный этап (углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Настоящая Программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт. Современные требования к подготовке высококвалифицированных хоккеистов требует организации целенаправленной многолетней тренировочной деятельности, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы. Четкая организация тренировочного процесса, создание педагогической комфортной среды и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки резерва для коллективов хоккейных команд.

При разработке Программы соблюдались следующие принципы:

- направленность на достижение максимально возможного индивидуального и командного результатов,
- принцип динамичности,
- индивидуализация спортивной подготовки,
- принцип лабильности и вариативности,
- принцип оптимальности тренировочной и соревновательной нагрузок,
- принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

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

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

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

Основными показателями выполнения Программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение комплексных показателей тестирования для зачисления и (или) перевода на этап (период этапа) спортивной подготовки;

- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки,

- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке,

- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по судейству матчей

- заключение профессиональных контрактов игроков выпускниками Колледжа.

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

- постепенный переход от обучения приемам хоккея и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от обще-подготовительных средств к специализированным средствам подготовки хоккеистов;

- планомерное прибавление вариативности приемов хоккея;

- постепенное увеличение соревновательной нагрузки и накопление соревновательного опыта;

- постепенное, планомерное увеличение объемов тренировочной нагрузки;

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

Тренировочный план работы рассчитан на 52 недели и включает в себя теоретические и практические занятия по общефизической, специальной, технической и тактической подготовкам, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия, отдых.

Спортивный сезон включает в себя три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный, которые разделены в свою очередь на мезоциклы.

2. Нормативная часть

Задачами Колледжа, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Курганской области и Российской Федерации, являются:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Курганской области и Российской Федерации по виду спорта хоккей;

- подготовка резерва для профессиональных хоккейных клубов Курганской области;

- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки программы спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных мероприятиях;

- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов, в том числе, обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- разработка и реализация программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается

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

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

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Предельный возраст для зачисления в группы
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	11	17
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	15	25

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

Таблица 3 – Минимальное и предельное количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел)	Предельная наполняемость групп (чел)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)	10	19
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	6	11

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства, их соотношения в процентном соотношении указаны в таблице 4.

Таблица 4 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства			
	До двух лет		Свыше двух лет		До двух лет		Свыше двух лет	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Теоретическая и психологическая подготовка	8,10	59	9,51	89	14,42	180	14,42	210
2. Инструкторская и судейская практика	0,00	0	3,85	36	3,85	48	3,85	56
3. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	27,47	200	24,79	232	22,52	281	21,22	309
4. Тестирование и контрольные испытания	4,12	30	6,41	60	7,21	90	8,24	120
5. Объем физической нагрузки, в том числе:	60,30	439	55,45	519	52,00	649	52,27	761
5.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	10,99	80	9,19	86	8,01	100	7,01	102
5.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	10,99	80	9,62	90	11,22	140	11,13	162
5.3. Техническая подготовка	15,11	110	11,97	112	7,21	90	7,42	108
5.4. Тактическая подготовка	7,55	55	9,62	90	10,42	130	11,68	170
5.5. Участие в соревнованиях*	15,66	114	15,06	141	15,14	189	15,04	219
ИТОГО	100	728	100	936	100	1248	100	1456
Количество часов в неделю	14		18		24		28	
Количество тренировочных занятий в неделю	6		9		9		9	
Количество тренировок в год	312		468		468		468	

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 5 – Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	до 2 лет	свыше 2 лет	
1	2	3	4
Контрольные	2	3	3
Основные	1	1	1
Региональные соревнования	14	14	14
Межрегиональные соревнования	15	36	36
Прочие игры	6	8-9	10-20
Всего игр	30-38	36-63	60-63

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

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

2.6. Режим тренировочной работы

Спортивная подготовка в Колледже носит круглогодичный характер и осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. При этом количество и объем тренировочных занятий в неделю может скорректирован в зависимости от периода спортивной подготовки, но в пределах годового тренировочного плана по объему тренировочной нагрузки и количеству тренировок. Колледж в установленном порядке реализовывает тренировочные мероприятия. Перечень тренировочных мероприятий представлен в таблице 6.

Тренировочные мероприятия (далее – ТМ) – мероприятия, проводимые с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям. Тренировочные мероприятия являются составной частью тренировочного процесса. К ним относятся:

- 1) тренировочные сборы;
- 2) турниры;
- 3) товарищеские игры.

Таблица 6 – Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды ТМ	Предельная продолжительность* ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней)**			Оптимальное число участников*** ТМ
		НП	ТЭ	ССМ	
1	2	3	4	5	6
1. ТМ по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	ТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	0	14	18	до двойного состава команд
1.2.	ТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	0	14	18	до двойного состава команд
1.3.	ТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	0	14	14	до двойного состава команд
2. Специальные ТМ					
2.1.	ТМ по общей и/или специальной физической подготовке	0	14	18	до двойного состава команд

№ п/п	Виды ТМ	Предельная продолжительность* ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней)**			Оптимальное число участников*** ТМ
		НП	ТЭ	ССМ	
1	2	3	4	5	6
2.2.	Восстановительные ТМ	0	14	14	участники спортивных соревнований
2.3.	ТМ для комплексного медицинского обследования	0	до 5 дней, но не более 2 раз в год		в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	ТМ в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	не менее 60 процентов от состава группы Спортсменов
<p>* – в продолжительность ТМ не входит время проезда к месту их проведения и обратно ** – общая продолжительность ТМ, не может превышать 122 дней в год на ТЭ, 92 дня в год на этапе ССМ *** – участниками ТМ являются лица, проходящие спортивную подготовку в Колледже, тренеры, а также иные специалисты (медицинские работники, инструкторы по спорту), привлекаемые в целях эффективного сопровождения ТМ</p>					

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения тренировочных занятий и участия в соревнованиях на этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта хоккей допускается привлечение дополнительно второго тренера при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Обязательным мероприятием при отборе кандидатов на прохождение спортивной подготовки и текущем контроле за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку в Колледже, является медицинское обследование, задачи которого включают:

- выявление наличия медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем;
- определение уровня физического развития.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, должно быть не менее 2-х раз в год.

Для определения предрасположенности и перспективности кандидатов на зачисление в Колледж, а также лиц, проходящих спортивную подготовку, необходима оценка индивидуальных возрастных гендерных особенностей физического развития хоккеиста, таких как:

- длина тела;
- вес тела;
- окружность грудной клетки;
- ЖЕЛ;
- динамометрия левой и правой кисти;
- становая динамометрия;
- максимальное потребление кислорода;

- контроль ЧСС до нагрузки, во время нагрузки и после;
- анализ реакции ЦНС, системы дыхания, системы крови, сердечно-сосудистой системы, двигательного аппарата при физической деятельности, характерной для игры в хоккей;
- анализ энергообеспечения мышечной деятельности организма;
- анализ соотношения быстрых и медленных двигательных единиц в различных мышцах;
- анализ достижения состояния «утомления» (перетренированности) спортсменом при физических нагрузках или недотренированности;
- способность к восстановлению организма после нагрузок;
- мониторинг и анализ функционального состояния спортсмена.

Для отбора кандидатов для зачисления в Колледж, а также текущего анализа игровых способностей лиц, проходящих спортивную подготовку необходимо осуществлять мониторинг и оценку психофизических качеств спортсменов – сложного комплекса биологических и психических свойств организма, который определяет силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека:

- скоростная способность (быстрота) – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, который определяется скоростью реакции на сигнал, скоростью одиночного сокращения и частотой многократно повторяющихся действий. Значимость для развития игрока - развитие быстроты реакции и мышления, ловкости и координации, смекалки и находчивости, полноценно реализовывать свои двигательные способности в соревновательной деятельности;

- выносливость – это способность, противостоять утомлению в какой-либо деятельности, либо выполнять мышечную работу без утомления. Значимость для развития игрока – воспитывает силу воли, терпение, упорство; создает эмоциональную настройку, максимально мобилизует защитные силы в экстремальных ситуациях, при умственной, психической и физической нагрузке, позволяет хоккеисту осваивать большие тренировочные и соревновательные нагрузки;

- мышечная сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Значимость для развития игрока – постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, выполнение сложной нагрузочной двигательной работы, повышение скоростно-силовых качеств, увеличение эффективности силовых приемов и единоборств при отборе шайбы, увеличение силы броска, а также снижение травматизма, что положительно отражается на состоянии всего здоровья игрока;

- прыгучесть – это способ координировать свои движения, владеть своим телом и сознанием в полете, начиная с разбега или толчка до полного приземления. Значимость для развития игрока – развивает чувство самостраховки, ловкость, быстроту реакции, смелость и решительность – качества, необходимые для обеспечения безопасности жизни игрока в движении и экстремальной ситуации;

- меткость – это способность посылать предмет в намеченную цель или даль (бросок и передача шайбы). Значимость для развития игрока – систематические упражнения на разные виды метания развивают в игроке умение сочетать волевое усилие с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью, и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния; развивают все группы мышц, особенно плечевого пояса, а также ловкость, гибкость, быстроту реакции, быстроту мышления, чувство равновесия;

- чувство равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах. Значимость для развития игрока – развитие чувства равновесия связано с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства, помогающего оценивать всякое изменение. Систематические упражнения на равновесие развивают внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных

условиях, быстроту реакции, и мышления, смелость и самообладание. Поэтому упражнения на равновесие используют очень часто и проводят раньше движений, связанных с большей подвижностью,

- гибкость, растяжка, пластичность – это многофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата (ОДА), определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки определяется эластичностью мышц, суставов и связок. Значимость для развития игрока – возможность выполнять различные движения с большой амплитудой, необходимые хоккеистам для свободного выполнения технических приемов в игре. Учитывая, что у детей опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается большой пластичностью, необходимо равномерно разрабатывать мышечный тонус, гибкость, растяжку. Подвижность и эластичность суставов определяют степень растяжки. Мышечный тонус, гибкость, растяжка, и пластичность взаимосвязаны. Именно потому эти качества надо равномерно развивать и закреплять, чтобы не деформировать ОДА.

- ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Значимость для развития игрока – ловкость связана с развитием координации движений, умением согласовано и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью и вниманием, смекалкой и находчивостью, навыками пространственной и временной ориентировки,

- умение владеть своим телом – это способность воспринимать и ощущать собственные движения в окружающей обстановке на основе пластичности нервной системы. Значимость для развития игрока – умение владеть своим телом в экстремальных ситуациях помогает быстро ориентироваться и обеспечивать свою безопасность. Умение владеть своим телом, это всегда координация собственных движений, своевременная группировка и расслабление мышечной и нервной систем, способность быть гибким, пластичным, сильным, ловким и уравновешенным. Поэтому оно включает все предыдущие физические качества, а также психологические: внимание, быстроту мышления, силу воли, смекалку и находчивость.

Влияние психофизических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей показана в таблице 7.

Таблица 7 – Влияние психофизических качеств и телосложения на результативность в хоккее

Физические качества и телосложения	Уровень влияния*
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	2
* – значения уровня влияния: 1 – незначительное влияние; 2 – среднее влияние; 3 – значительное влияние	

2.8. Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности (игр)

Таблица 8 – Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Минимальный объем	30	36	60
Предельный объем	38	63	63

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию и сооружениям, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта хоккей в Колледже.

Таблица 9 – Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию и сооружениям, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта хоккей в Колледже

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Количество
1	2	3	4
Спортивные сооружения			
1	Ледовая площадка с ограждением	штук	3
2	Спортивный зал	штук	2
3	Тренажерный зал	штук	1
4	Зал с покрытием пола из синтетического льда	штук	1
5	Футбольное поле с беговой дорожкой	штук	1
6	Восстановительный центр	штук	1
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота хоккейные профессиональные с сеткой	штук	2
2	Ворота для мини-футбола с сеткой	штук	2
3	Конструкция баскетбольного щита в сборе	компл	4
4	Сетка волейбольная со стойками	компл	1
5	Мяч баскетбольный	штук	4
6	Доска тактическая	штук	2
7	Свисток	штук	10
8	Секундомер	штук	4
9	Стойка для обводки	штук	10
10	Фишки (конусы)	штук	30
11	Велоэргометр	штук	1
12	Тренажер для жима ногами	штук	1
13	Скамья универсальная	штук	1
14	Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см	штук	3
15	Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см	компл.	1
16	Набор олимпийских обрезиненных дисков, вес: 1,25 кг-20	компл.	1
17	Набор фиксированных гантелей, вес• 2,5 кг - 15 кг.	компл.	2
18	Хоккейный тренажер имитатор соперника	штук	6
19	Скамейка гимнастическая	штук	6
20	Стеллаж для мячей	штук	1
21	Стеллаж для клюшек	штук	2
22	Мат гимнастический	штук	10
23	Пояс нагрузочный для тренировки	штук	6
24	Брусья навесные для шведской стенки	штук	2
25	Турник к шведской стенке	штук	2
26	Тренажер для отработки техники катания на коньках	штук	2
27	Балансировочная полусфера	штук	10
28	Стойка для гантелей	штук	1

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Количество
1	2	3	4
29	Стойка для дисков	штук	1
30	Скамья для пресса регулируемая	штук	2
31	Имитатор вратаря	штук	3
33	Мяч футбольный	штук	6
34	Мяч волейбольный	штук	6
35	Мяч гандбольный	штук	6
36	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	компл	2
37	Сумка для клюшек	штук	2
38	Рулетка металлическая (50м)	штук	2
39	Стенка гимнастическая	штук	4
40	Станок для точки коньков	штук	2
41	Шайба	штук	100
42	Шайба тренировочная утяжеленная	штук	30
43	Скакалка гимнастическая	штук	20
44	Тренажер для отработки бросков	штук	3
45	Ворота хоккейные с защитной сеткой	штук	1
46	Козел гимнастический переменной высоты	штук	1

Таблица 10 – Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка, выдаваемые в индивидуальное пользование на одного занимающегося со сроком эксплуатации

№ п/п	Наименование инвентаря	Ед. изм.	Этапы спортивной подготовки			
			ТЭ		ССМ	
			к-во	срок	к-во	срок
1	2	3	6	7	8	9
1	Клюшка хоккейная для вратаря	шт	2	1	4	1
2	Клюшка хоккейная	шт	2	1	4	1
3	Шайба	шт	5	1	10	1
4	Визор для игрока	компл	-	-	1	1
5	Гамаша спортивные игровые	пар	2	1	2	1
6	Гамаша тренировочные	шт	2	1	4	1
7	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	компл	1	1	1	1
8	Защита для игрока (защита шеи и горла)	шт	1	1	1	1
9	Защита паха для вратаря	шт	1	1	1	1
10	Защита паха для игрока	шт	1	1	1	1
11	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	1	1	1	1
12	Коньки для игрока (ботинки с лезвиями)	пар	1	1	1	1
13	Костюм парадный	шт	1	1	1	1
14	Кроссовки для зала	пар	1	1	1	1
15	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	1	1
16	Майка с коротким рукавом	шт	2	1	2	1
17	Нагрудник для вратаря	шт	1	1	1	1
18	Нагрудник для игрока	шт	1	1	1	1
19	Налокотники для игрока	пар	1	1	1	1
20	Перчатка для вратаря – блин	шт	1	1	1	1
21	Перчатка для вратаря – ловушка	шт	1	1	1	1

№ п/п	Наименование инвентаря	Ед. изм.	Этапы спортивной подготовки			
			ТЭ		ССМ	
			к-во	срок	к-во	срок
1	2	3	6	7	8	9
22	Перчатки для игрока	пар	1	1	1	1
23	Подтяжки для гамаш	пар	1	1	1	1
24	Подтяжки для шорт	шт	1	1	1	1
25	Свитер хоккейный игровой	шт	2	1	2	1
26	Свитер хоккейный тренировочный	шт	2	1	2	1
27	Сумка для перевозки экипировки	шт	1	2	1	2
28	Шапка спортивная	шт	1	2	1	1
29	Шлем для вратаря с маской	шт	1	2	1	2
30	Шлем защитный для игрока (с маской)	шт	1	2	1	2
31	Шорты для вратаря	шт	1	1	1	1
32	Шорты для игрока	шт	1	1	1	1
33	Шорты спортивные	шт	2	1	2	1
34	Щитки для вратаря	пар	1	1	1	1
35	Щитки для игрока	пар	1	1	1	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 11 – Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап спортивной подготовки	Год прохождения этапа	Количество человек в группе	Требования	Выполнение спортивного разряда
1	2	3	4	5
ТЭ	1	10-19	Выполнение комплекса нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап	б/р
	2	10-19	Выполнение комплекса переводных нормативов по ОФП и СФП, результаты соревновательной деятельности для перевода на следующий год спортивной подготовки	б/р
	3	10-19		б/р
	4	10-19		б/р
	5	10-19		б/р
ССМ	1	6-11		Выполнение комплекса нормативов по ОФП и СФП, результаты соревновательной деятельности для зачисления на этап
	2	6-11	Выполнение комплекса переводных нормативов по ОФП и СФП, результаты соревновательной деятельности для перевода на следующий год спортивной подготовки	II
	3	6-11		I
	4	6-11		I
	5	6-11		KMC

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

При работе с игроками в группах совершенствования спортивного мастерства большое значение имеют индивидуальные задания. Как правило, это комплексы упражнений, направленных на развитие индивидуальных психофизических качеств игрока, реабилитацию спортсмена после полученных травм и перенесенных болезней, а также теоретической подготовки. Родители, заинтересованные в успехах своих детей, являются в этом случае помощниками тренера, при выполнении домашних заданий. Во всех периодах подготовки, а особенно в период отпуска тренера спортсмены занимаются индивидуальной подготовкой по заданию тренера (теоретической и практической). Объем индивидуальной спортивной подготовки представлен в таблице 12.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки хоккеиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого хоккеиста команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами выполняемыми в игре, с игровым амплуа (вратарь, защитник, нападающий). Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется Тренером для каждого спортсмена и оформляется документально. Планы должны включать следующие разделы:

- характеристику хоккеиста (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и психолого-педагогических тестирований);
- декомпозицию задач подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

Таблица 12 – Объем индивидуальной спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Этапный норматив	
	Часов в год	Тренировок в год
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 2 лет	76	38
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ) свыше 2 лет	88	44

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность, этапы)

При планировании спортивной подготовки тренировочный год разбивается на мезоциклы:

- осенне-зимний, зимне-весенний и летний периоды. Структурными единицами мезоциклов являются недельные микроциклы тренировочных занятий. Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности становления и развития спортивной формы.

Начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочный этап спортивной специализации), в годичном цикле выделяются три периода:

- подготовительный (фундаментальной подготовки),
- соревновательный (период основных соревнований);
- переходный.

Каждый из периодов имеет свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочных нагрузок.

Подготовительный период подразделяется на четыре этапа (таблица 13):

Таблица 13 – Этапы подготовительного периода

Обще-подготовительные		Специально-подготовительные	
втягивающий	ударный	стабилизирующий	выводящий

Основной задачей подготовительного периода является создание прочной базы для будущих достижений, обеспечении разносторонней физической подготовленности юных спортсменов и на этой основе совершенствование технико-тактической подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки в этом периоде носят разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Основной направленностью тренировок на втягивающем микроцикле является:

- диагностика физического состояния спортсмена после отдыха.
- создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается хорошая спортивная форма;
- ведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания;
- повышение функциональных возможностей организма путем всестороннего развития и совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости);
- восстановление двигательных навыков и тактических умений;
- повышение объема общей физической подготовки;
- подготовка игроков к тяжелой нагрузочной работе, характеризуемой высокой интенсивностью.

Основной направленностью тренировок в ударном микроцикле является:

- повышение нагрузок и интенсивности работы на тренировках;
- повышение объема специальной физической подготовки;
- совершенствование физических качеств и функциональных возможностей с учетом специфики игровой деятельности;
- повышению функциональных возможностей организма спортсмена;
- создание прочного фундамента общей и специальной подготовленности хоккеиста на соревновательный период;
- решение задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основной направленностью тренировок в стабилизирующем микроцикле является:

- непосредственное становление спортивной формы хоккеиста;
- закрепление уровня спортивной формы, достигнутого на предыдущем этапе;
- повышение объема технико-тактической подготовки;
- созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме спортсмена после нагрузок предшествующего этапа;
- проведение восстановительных мероприятий после тяжелой нагрузочной работы;
- имеет ярко выраженную специальную направленность.

Основной направленностью тренировок в выводящем микроцикле является:

- совершенствование и освоение новых технико-тактических (игровых) приемов;
- проведение контрольных и отборочных игр;
- ознакомление с судейской практикой и правилами игры в хоккей;
- психологическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Главной задачей соревновательного периода (периода основных соревнований) является стабильное сохранение спортивной формы и достижение наилучших результатов. Внутреннюю структуру тренировочного процесса определяет режим выступления в

соревнованиях. Физическая подготовка направлена на обеспечение наивысшего уровня специальной работоспособности и удержание ее на оптимальном уровне на протяжении всего периода. Техническая подготовка имеет своей основной задачей устранение имеющихся недочетов и совершенствование ранее изученных приемов, оправдавших себя на практике, совершенствование умений применять их в соревнованиях в различных условиях. Тактическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень тактического мышления спортсменов в различных ситуациях, их взаимопонимания в команде, устранения выявленных в соревнованиях пробелов, уточнения взаимодействий членов команды в стандартных ситуациях, подготовку спортсменов к встречам с конкретными соперниками. Таким образом, соревновательный период, который имеет наибольшую временную продолжительность, необходимо разделять на мезоциклы. в соответствии с календарями соревнований.

Соревновательные мезоциклы отличаются меньшими по объему тренировочными нагрузками. На мезоциклы такого типа постепенно переносится акцент по мере роста спортивного мастерства. В них устраняются недостатки в физической подготовленности спортсменов и проводится работа по совершенствованию технико-тактической деятельности. Большое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов.

Переходный период разделяет циклы активной тренировочной деятельности и длится с момента окончания состязаний до начала тренировочных занятий в подготовительном периоде очередного цикла. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема к менее интенсивным нагрузкам. Главная задача – создание оптимальных предпосылок для возобновления тренировок в подготовительном периоде очередного цикла, а также совершенствование техники избранного вида спорта. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности и разгрузку нервной системы. Решению этих задач способствует переключение на физические упражнения из других видов спорта, кардинальная смена характера, вида и режима двигательной деятельности при разнообразии используемых средств, проведение занятий на воздухе, на воде, в лесу. В этом периоде предусматривается также время для лечебно-профилактических мероприятий и восстановительных тренировочных сборов.

2.13. Годовой план расчёта объема тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 14 – Годовой план расчёта объема тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		ТЭ		Этап ССМ	
		До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая и психологическая подготовка	59	89	180	210
2	Инструкторская и судейская практика	0	36	48	56
3	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	200	232	281	309
4	Тестирование и контрольные испытания	30	60	90	120
5.	Объем физической нагрузки, в том числе:	439	519	649	761
5.1.	Общая физическая подготовка	80	86	100	102

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		ТЭ		Этап ССМ	
		До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
1	2	3	4	5	6
5.2.	Специальная физическая подготовка	80	90	140	162
5.3.	Техническая подготовка	110	112	90	108
5.4.	Тактическая подготовка	55	90	130	170
5.5.	Участие в соревнованиях	114	141	189	219
		согласно календарному плану мероприятий			
ВСЕГО:		728	936	1248	1456

2.14. Годовой план расчёта объема по темам теоретической и психологической подготовкам

Таблица 15 – Годовой план расчёта объема по темам теоретической и психологической подготовкам

№	Наименование темы	Этапы и годы спортивной подготовки			
		ТЭ		Этап ССМ	
		До 2 лет	Свыше 2 лет	До 2 лет	Свыше 2 лет
1	2	5	6	7	8
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	2	2
2	Краткий обзор развития хоккея	1	1	2	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	4	8	8
4	Гигиенические навыки	1	2	4	4
5	Врачебный контроль	3	6	12	12
6	Основы техники и тактики	8	10	24	30
7	Методика тренировочного процесса	3	5	10	12
8	Краткие сведения о физиологических основах тренировок	2	4	8	8
9	Психологическая и моральная подготовка	25	36	70	80
10	Основы ОФП и СФП	3	4	8	10
11	Правила соревнований	3	4	8	10
12	Оборудование и инвентарь	2	3	6	8
13	Указания к игрокам	3	6	12	16
14	Зачет по теории	2	3	6	8
ВСЕГО по теоретической и психологической подготовкам:		59	89	180	210

С физиологической точки зрения принцип систематичности спортивной подготовки основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием нагрузки. С точки зрения спортивной подготовки, только регулярность занятий обеспечивает становление и

совершенствование необходимых умений и навыков. Поскольку воздействие каждого последующего тренировочного занятия наслаивается на последствие предыдущего, продолжительность восстановления после тренировочных занятий должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Принцип постепенности требует, чтобы нагрузка неуклонно увеличивалась. В противном случае организм спортсмена адаптируется к одинаковым нагрузкам и её тренировочный эффект уменьшается. Однако темп роста нагрузок не должен быть чрезмерным и соответствовать росту тренированности. Вместе с тем увеличение тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки не носит прямолинейный характер. Периодам подготовки свойственна волнообразная динамика: тренировочная работа изменяется как по величине, так и по преимущественной направленности.

2.15. Структуры годовых циклов тренировочных процессов для этапов спортивной подготовки

Таблица 16 – Структура годового цикла тренировочного процесса для тренировочного этапа (ТЭ) до двух лет

Месяц		Июль	Август		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего			
Вид подготовки		Периоды																
		подготовительный				соревновательный										переход- ный		
		Этапы																
		втягиваю- щий	удар- ный	стабили- зирующий	выво- дящий	1-й соревновательный				2-й соревновательный								
1. Теоретическая и психологическая подготовка, час		2	1	1	2	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	0	59	
2. Инструкторская и судейская практика, час		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, час		10	5	10	5	15	15	15	10	15	15	15	15	15	20	20	200	
4. Тестирование и контрольные испытания, час		8	0	0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	0	10	0	30	
5. Физическая нагрузка, в том числе:	5.1. ОФП, час	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	0	0	80	
	5.2. СФП, час	5	10	5	10	5	5	5	5	5	5	5	10	5	0	0	80	
	5.3. Техническая подготовка, час	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	110	
	5.4. Тактическая подготовка, час	0	0	2	3	6	6	6	6	6	6	6	6	2	0	0	55	
	5.5. Участие в соревнованиях, час	0	0	0	0	15	15	15	15	15	15	15	7	2	0	0	114	
		Согласно календарному плану																
Итого		71		74		62	62	62	63	62	62	62	63	65	20		728	

Таблица 17 – Структура годового цикла тренировочного процесса для тренировочного этапа (ТЭ) свыше двух лет

Месяц		Июль	Август		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего		
Вид подготовки		Периоды															
		подготовительный				соревновательный								переход- ный			
		Этапы				1-й соревновательный				2-й соревновательный							
		втягиваю- щий	удар- ный	стабили- зирующий	выво- дящий												
1. Теоретическая и психологическая подготовка, час		4	3	3	4	8	8	8	8	8	8	8	7	6	4	2	89
2. Инструкторская и судейская практика, час		0	0	0	0	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	0	36
3. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, час		12	7	12	7	17	17	17	12	17	17	17	17	17	22	24	232
4. Тестирование и контрольные испытания, час		16	0	0	12	0	0	0	12	0	0	0	0	0	20	0	60
5. Физическая нагрузка, в том числе:	5.1. ОФП, час	13	13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	0	0	86
	5.2. СФП, час	5	15	5	15	5	5	5	5	5	5	5	10	5	0	0	90
	5.3. Техническая подготовка, час	4	4	12	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	112
	5.4. Тактическая подготовка, час	0	0	2	3	11	11	11	11	11	11	11	6	2	0	0	90
	5.5. Участие в соревнованиях, час	0	0	0	0	18	18	18	18	18	18	18	18	10	5	0	0
		Согласно календарному плану															
Итого		96		97		78	78	78	85	78	78	78	74	90	26	936	

Таблица 18 – Структура годового цикла тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до двух лет

Месяц		Июль	Август		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего			
Вид подготовки		Периоды																
		подготовительный				соревновательный								переход- ный				
		Этапы																
		втягиваю- щий	удар- ный	стабили- зирующий	выво- дящий	1-й соревновательный				2-й соревновательный								
1. Теоретическая и психологическая подготовка, час		4	2	2	4	20	20	20	20	20	20	20	18	4	4	2	180	
2. Инструкторская и судейская практика, час		0	0	0	0	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	0	48	
3. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, час		20	8	20	8	18	18	18	14	18	18	18	18	18	32	35	281	
4. Тестирование и контрольные испытания, час		20	0	0	20	0	0	0	20	0	0	0	0	0	30	0	90	
5. Физическая нагрузка, в том числе:	5.1. ОФП, час	20	20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	0	0	100	
	5.2. СФП, час	10	20	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	0	140	
	5.3. Техническая подготовка, час	2	2	10	10	8	8	8	8	8	8	8	10	0	0	0	90	
	5.4. Тактическая подготовка, час	0	0	4	5	15	15	15	15	15	15	15	10	6	0	0	130	
	5.5. Участие в соревнованиях, час	0	0	0	0	22	22	22	22	22	22	22	22	28	7	0	0	189
	Согласно календарному плану																	
Итого		128		123		103	103	103	119	103	103	103	104	119	37	1248		

Таблица 20 – Структура годового цикла тренировочного процесса для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) свыше двух лет

Месяц		Июль	Август		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Всего			
Вид подготовки		Периоды																
		подготовительный				соревновательный											переход- ный	
		Этапы																
		втягива ющий	удар ный	стаблиз ирующи й	вывод ящий	1-й соревновательный				2-й соревновательный								
1. Теоретическая и психологическая подготовка, час		4	2	2	4	22	22	22	22	22	22	22	22	6	6	10	210	
2. Инструкторская и судейская практика, час		0	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	0	56	
3. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, час		27	8	28	8	18	18	18	14	18	18	18	18	18	38	42	309	
4. Тестирование и контрольные испытания, час		26	0	0	28	0	0	0	28	0	0	0	0	0	38	0	120	
5. Физическая нагрузка, в том числе:	5.1. ОФП, час	22	20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	0	0	102	
	5.2. СФП, час	10	24	10	24	12	12	12	12	12	12	12	5	5	0	0	162	
	5.3. Техническая подготовка, час	2	2	12	12	10	10	10	8	10	10	10	12	0	0	0	108	
	5.4. Тактическая подготовка, час	0	0	4	4	20	20	20	15	20	20	20	20	7	0	0	170	
	5.5. Участие в соревнованиях, час	0	0	0	0	26	26	26	26	26	26	26	30	7	0	0	219	
	Согласно календарному плану																	
Итого		147		146		119	119	119	136	119	119	119	123	138	52	1456		

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Расписание тренировок утверждается приказом директора Колледжа на основании предоставленного тренерским составом плана работы на год в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, подготовки к конкретным матчам соревнования, а также с учетом периода спортивной подготовки и обучения хоккеистов в образовательных учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных и гендерных особенностей, а также этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 астрономических часов. Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Обучение элементам должно проводиться от простого к сложному и от легкого к трудному.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер Колледжа (далее – Тренер), проводящий занятия по расписанию. До прихода Тренера, спортсменам запрещается заходить на лед, спортивный и тренажерный залы, самостоятельно проводить разминку, пользоваться тренажерами, спортивным инвентарём и т.д. При проведении занятий Тренер обязан удостовериться в исправности инвентаря и оборудования. Тренер во время тренировочных занятий обязан находиться со спортсменами. На занятиях может присутствовать только работники администрации Колледжа. Присутствие на тренировке посторонних лиц не допускается. В целях демонстрации родителям и любым другим заинтересованным лицам профессионального развития и хоккейного мастерства игроков, проводятся открытые спортивные мероприятия, под которыми понимаются матчи официальных соревнований.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочного и соревновательного процессов

3.2.1. Общие требования безопасности

1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к тренировочным занятиям по состоянию здоровья.

2. При проведении тренировочных занятий по хоккею возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лёду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

3. При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Запрещается выходить на лёд без задания Тренера.

3.2.2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

3. Проверить место тренировочных занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица.

4. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки, защиту горла).

3.2.3. Требования безопасности во время тренировочных занятий

1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

2. Провести разминку.

3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Во время тренировочных занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

6. Не кататься в тесных или свободных коньках.

3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом Тренеру, работникам администрации Колледжа. Тренировочные занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

2. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом Тренеру.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме Тренер обязан немедленно сообщить работникам администрации Колледжа.

3.2.5. Требования безопасности по окончании тренировочных занятий

1. Снять хоккейную форму.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

3.2.6. Требования безопасности при проведении тренировочных занятий в тренажерном зале

1. К тренировочным занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и ознакомленные с инструкцией по охране труда.

2. Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию.

3. Вход в тренажерный зал разрешается только в присутствии Тренера.

4. Тренировочные занятия должны проходить только под руководством Тренера.

5. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Колледж организует работу с детьми и молодежью в течение всего календарного года. Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- участие в тренировочных сборах;
- тренерская и судейская практика.

Многолетняя целенаправленная подготовка хоккеиста в Колледже от новичка до мастера строится как единый процесс, в котором могут быть выделены два относительно самостоятельных этапа:

- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели – спортивного мастерства.

В подготовке начинающего хоккеиста, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники игры в хоккей, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. Спортсмен знакомится с видом спорта.

Оценка объема соревновательной деятельности ведется на основе системного контроля соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. Способом определения соревновательной нагрузки является учет количества игр и временем, затраченным на их проведение.

Оценка объема тренировочной деятельности ведется на основе системного контроля тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Показателем объема тренировочной деятельности является суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, которая характеризуется интенсивностью ее выполнения (количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.). Способом определения объема тренировочной нагрузки является учет количества тренировочных дней, тренировочных занятий и временем, затраченным на их проведение. Для объективной оценки объема тренировочных нагрузок необходимо определение его частных объемов по видам подготовки (общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и игровой), по характеру и направленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Объем специальной физической подготовки в этот период составляет 10% от общего объема тренировочных занятий. Тренировки проводятся в основном комбинированные, различные по интенсивности и продолжительностью до 2 часов.

Объем общей физической подготовки в этот период составляет 10-15% от общего объема тренировочных занятий. Тренировки проводятся в основном комбинированные, различные по интенсивности и продолжительностью до 3 часов. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена на них базируется его спортивный результат.

В процессе прохождения спортивной подготовки по годам этапов интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам. Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;
- ступенчатое увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая физическая подготовка не должна исключаться и в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для хоккеиста физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, то есть воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении с учетом влияния на результативность по виду спорта хоккей;

- из-за высокой физической и психической нагрузок объем официальных матчей, в соответствии с Регламентами соревнований, состоящих из трех периодов по 20 минут каждый, возможного дополнительного времени и серии послематчевых бросков оценивается продолжительностью до четырех часов; объем официальных матчей, состоящих из трех периодов по 15 минут каждый и серии послематчевых бросков оценивается продолжительностью до двух часов. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, теоретическое занятие, разминка перед матчем, время матча и время перерывов, послематчевая заминка и восстановительные мероприятия.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивный результат – это совокупный показатель мастерства и способностей хоккеиста, выраженный в конкретных результатах соревновательной деятельности:

- командной победой над соперником, а также занятым командой местом в официальных соревнованиях;

- индивидуальными статистическими данными – голами, передачами, показателем полезного действия, количеством заблокированных бросков, низким уровнем штрафных минут, количеством бросков по воротам и точных передач, количеством проведенного на льду времени матча, количество технико-тактических действий в игровую смену, количеством выигранных единоборств и вбрасываний. Для вратарей основными показателями являются: коэффициент надежности, процент отраженных бросков и количество сыгранных матчей на ноль.

Факторы, влияющие на планирование спортивного результата, можно разделить на три группы:

1. Индивидуальные:

- природные задатки спортсмена;
- степень подготовленности к спортивному достижению.

2. Научно-технический прогресс:

- современная методика спортивной тренировки;
- рациональная система соревнований;
- использование адекватной техники и тактики;
- материально-техническое обеспечение;
- научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение.

3. Социально-экономические:

- популярность хоккея в России;
- наличие необходимых кадров и престижность работы в сфере профессионального, любительского и детского хоккея;
- наличие большого количества занимающихся хоккеем детей и взрослых;
- общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам игры хоккей;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи к участию в спортивных соревнованиях:

- выполнить или подтвердить разрядный норматив;
- занять определенное место;
- попасть в сборные команды Курганской области, Уральского федерального округа, Российской Федерации;
- при достижении определенного возраста заключить контракт хоккеиста с профессиональным хоккейным клубом.

Учет спортивных результатов фиксируются Тренерами в журналах учета групповых занятий и в индивидуальных планах спортивной подготовки игроков этапа совершенствования спортивного мастерства, в зависимости от участия хоккеиста в основных соревнованиях.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и Тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и

методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения. Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения директора Колледжа и Тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи Тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Колледже врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

1. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку, получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

2. Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

3. Биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования.

3.6. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

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

Программный материал представлен без разделения по этапам спортивной подготовки, что дает возможность Тренерам самостоятельно планировать прохождение этих этапов программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности хоккеистов. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов, тестирования.

При планировании тренировочных занятий с юными хоккеистами необходимо руководствоваться структурой годичного цикла тренировочного процесса по месяцам и видам подготовки, а также с учетом игрового амплуа спортсмена. Распределение тренировочной нагрузки по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от изменений в календаре соревнований, приглашения в сборные команды

отдельных хоккеистов, заболеваний или травм игроков. Распределение тренировочной нагрузки должно быть с учетом уровня подготовленности юных хоккеистов, биологического возраста и оценки их функционально состояния. При планировании многолетней подготовки юных хоккеистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема тренировочных нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия юных хоккеистов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, когда он систематически превышает ее поступление. В тренировке юных хоккеистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточным для полного восстановления сил и должен контролироваться спортивным врачом Колледжа.

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

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

Задачи подготовительного периода:

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

Подготовительный период подразделяется на два раздела: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть более продолжительным, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30% / 70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на «земле» и на льду, постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять тренировочные занятия. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе снижаются, однако, не по всем параметрам. Так повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

Тренировочная нагрузка в обще-подготовительном разделе должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из одного-трёх дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). После ударного этапа с более высокой общей нагрузкой следует стабилизирующий этап с облегченной или умеренной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности хоккеиста более высокий, чем в прошлом спортивном сезоне.

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

Задачи соревновательного периода:

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

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

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

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

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

Задачи переходного периода:

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

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время, в этот период тренировочный процесс не должен прерываться. Должны быть созданы условия для сокращения определенного уровня тренированности. Тем самым гарантируется преемственность между годами спортивной подготовки. Это позволит начать новый спортивный сезон с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Основное содержание в этом периоде составляет общая физическая и теоретическая подготовка, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия. При наличии льда проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

3.6.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений:

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития силы:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

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

Упражнения на снарядах и со снарядами:

- упражнения на различных тренажерных устройствах, гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусках, батуте. Упражнения с набивными мячами,

гимнастическими палками, гантелями, штангой, «блинами», резиновыми амортизаторами, полусферами.

Упражнения из других видов спорта:

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

3.6.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

Упражнения для развития взрывной силы:

- приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски утяжеленной шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице. Силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощением или по наклонной поверхности.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития выносливости:

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

Упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития гибкости:

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

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

- имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу), с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную стойку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Челночный бег (5 x 54 м, 12 x 18 м), то же с утяжелениями (шины, парашют, упряжки, оказывающий сопротивление партнер и т.д.).

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

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности:

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

Упражнения специальной скоростной направленности:

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств:

- выполнение сложных координационных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног, ведение шайбы при обводке «быстрые руки – медленные ноги» и наоборот. Акробатические упражнения, кувырки вперед, назад и в стороны. Кульбиты. При выполнении данного рода упражнений необходимо вводить

фактор необычности при выполнении игровых действий (страты из различных положений; броски и передачи шайбы сидя, стоя на коленях, в падении; ведение шайбы при различных хватах клюшки, игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот, эстафеты с элементами новизны, футбол и ручной мяч на льду).

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости:

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

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

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

3.6.3. Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

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

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

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

- незавершенностью адаптационных процессов, отсутствием устойчивого функционально-структурного следа и неэффективностью методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных;

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

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

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, причем с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста, так как именно с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массаростового индекса;

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

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

3.6.3.1 Техническая подготовка полевых игроков

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами спортивного совершенствования проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего

совершенствования, освоенных на предыдущих этапах. При этом юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие, адаптировать реакцию соматической нервной системы до уровня рефлексов при выполнении специальных движений хоккеиста как отдельно друг от друга, так и в комплексе.

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

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

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

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

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

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

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

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

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

3.6.3.2 Тактическая подготовка полевых игроков

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

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

А. Тактическая подготовка в обороне

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

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

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

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

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

Б. Тактическая подготовка в нападении

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

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

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

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

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

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

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

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

3.6.3.3 Подготовка вратарей

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

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

А. Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем, в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На

этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Б. Техническая подготовка вратаря

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

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

В. Тактическая подготовка вратаря

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе спортивного совершенствования следует придавать особое значение.

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

3.7. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре, значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в России. Задачи физкультурно-спортивных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Достижения российских хоккеистов на международных соревнованиях. Единая Всероссийская спортивная классификация, её значение в развитии хоккея.

2. Развитие хоккея в России и за рубежом. Возникновение хоккея. Появление хоккея в России. Значение хоккея в российской системе физического воспитания. Основные этапы развития отечественного хоккея. Характеристика современного состояния развития хоккея в России и за рубежом. Участие российских хоккеистов на Чемпионатах Мира, Олимпийских Играх, международных турнирах. Развитие массового юношеского хоккея в России. «Золотая шайба», ее история и значение для развития хоккея. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Пищеварение. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее условие для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиенические навыки и знания. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учёбы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по хоккею, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви хоккеистов. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным

заболеваниям. Роль закаливания при занятиях хоккеем. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приёмы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание, рубление. Массаж до и после тренировки.

6. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

7. Общая и специальная физическая подготовка (специальную физическую подготовку целесообразно подразделять на подготовку, проводимую на земле, в зале и на льду). Атлетическая подготовка хоккеиста и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Средства подготовки хоккеистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств общей и специальной работоспособности хоккеистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения по общей и специальной физической подготовке.

8. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приёмами техники современного хоккея – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приёмов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приёмы техники, применяемые ведущими игроками мира и России. Новое в технике хоккея, тенденции развития техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеиста. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

9. Тактическая подготовка. Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, её понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

10. Морально-волевая подготовка. Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение

преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, её значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

11. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса. Тренировочное занятие – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного занятия в хоккее. Соотношение частей тренировки и средств решения задач каждой части тренировки. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

12. Правила игры, организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Золотая шайба». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная, олимпийская, их особенности. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, форма и порядок представления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест для соревнований, информация.

13. Установка перед игроками и разбор проведённых игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника, тактика игры команды и ее отдельных звеньев и игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой, отдельными игроками и звеньями. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. Видеоанализ матчей профессиональных хоккейных лиг и сборных команд.

14. Места занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3.8. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер в тесной связи с тренировочным и соревновательным процессами. Воспитательная работа должна включать в себя следующие разделы: гуманитарный,

патриотический, трудовой, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива команды.

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением мероприятий:

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

3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных хоккеистов взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса.

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

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

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- 6) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

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

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата Тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

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

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений.

Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

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

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением.

Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами – шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

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

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

Развитие тактического мышления

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие контроля над своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

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

3.9.1. Психологическая подготовка к конкретному матчу

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место особенности);
- 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются Тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных Тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;

- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.);
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

3.9.2. Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления; в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

3.10. План применения восстановительных средств

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов и изотоников. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие, светолечение и криогенные процедуры.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). В современном хоккее широко используется тейпирование проблемных зон (мышц и суставов) спортсменов с целью профилактики травматизма и лечения полученных травм.

Психологические средства восстановления.

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

3.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

3.11.1. Теоретическая часть к Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

- проведение ежегодных семинаров / лекций / уроков / викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в 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 спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

3.11.2. План антидопинговых мероприятий Колледжа

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

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

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

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

3.11.3. Определения терминов к теме по антидопингу

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также

иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

3.12. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника Тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Оно имеет большое воспитательное значение, у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающихся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника Тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника Тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника Тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроении группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры хоккеистами;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера;
- составить положение о проведении соревнований на первенство Колледжа по хоккею;
- умение вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе тренировочных игр совместно с Тренером;
- судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи;
- участвовать в судействе официальных игр в составе бригады судей;
- судить игры младших возрастных групп в качестве помощника и главного судьи.

По результатам приобретения данных умений спортсмены должны получить следующие навыки:

1. Инструкторские навыки: провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу в течение 10 – 15 минут на заданную тему. Принять участие в организации соревнований внутри группы, школы. Умение вести анализ индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.

2. Судейские навыки: знать правила игры и основные методические положения судейства – выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жесты, жестикуляция. Судейство учебных игр на тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство в официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь в зависимости от системы розыгрыша.

Инструкторские навыки оцениваются Тренером по результатам зачетных заданий по вышеперечисленным темам.

Судейские навыки оцениваются председателем судейской коллегии Федерации хоккея Курганской области по результатам зачетных заданий по вышеперечисленным темам.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и физических качеств

4.1.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей;

- состояние здоровья спортсменов.

4.1.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- количество спортсменов, переданных из организации в профессиональные хоккейные клубы;

- количество спортсменов, входящих в состав сборных команд Российской Федерации и Курганской области;

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

4.2. Требования к результатам реализации программы

4.2.1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта хоккей;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность в соответствии с требованиями Программы;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта хоккей;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта хоккей;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта хоккей;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической, психологической подготовок и функционального состояния

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

В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратную связь между Тренером и спортсменом.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки хоккеистов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической и психологической) их работоспособности, возможностей функциональных систем организма.

Объектом контроля является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособности, функциональное состояние, состояние физического и психического здоровья, процесс восстановления хоккеистов, общее образование – как фактора повышения уровня интеллекта спортсмена. Классификация видов контроля в хоккее представлена в таблице 21.

4.4. Тестирование, сроки проведения

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

Тестирование в Колледже проводится с целью:

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

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

Приемное тестирование проводится для кандидатов на зачисление в Колледж в период набора (комплектования) тренировочных групп и в течении спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этапы спортивной подготовки целесообразно и эффективно проводить процедуру тестирования в начале спортивного сезона.

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

Тестирование включает в себя:

а) сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;

б) оценку антропометрических данных спортсмена;

в) оценку соревновательной деятельности спортсмена;

г) спортивный результат – выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК).

Таблица 21 – Классификация видов контроля в хоккее

Признаки	Виды	Характеристика
Исходя из задач управления подготовкой	Оперативный	Оценка реакций на нагрузки, качество использования технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в отдельном тренировочном занятии или матче
	Текущий	Изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, совершенствования технико-тактических навыков

	Этапный	Оценка кумулятивного эффекта в продолжительных циклах, периодах, этапах, выраженного в спортивных достижениях, результатах и показателях тестирования
В зависимости от частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований	Углубленный	Использование круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности или тренировочного процесса на прошедшем этапе
	Избирательный	Проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности, работоспособности, соревновательной деятельности, тренировочного процесса
	Локальный	Основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем
В зависимости от применяемых средств и методов контроля	Педагогический	Позволяет оценить уровень технико-тактической и физической подготовленности, выступления в соревнованиях, динамику спортивных результатов, структуру и содержание тренировочного процесса
	Социально-психологический	Связан с изучением особенностей личности спортсмена, его психического состояния и психической подготовленности, отношения в коллективе, успеваемость и поведение в общеобразовательном учреждении и т.д.
	Медико-Биологический	Предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем организма
Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов		

Тестирование включает в себя:

- а) сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- б) оценку антропометрических данных спортсмена;
- в) оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- г) спортивный результат – выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК).

Тестирование в Колледже проводится согласно перечню комплексных показателей, представленных в таблицах 22-28 настоящей Программы.

Указанные показатели рассчитаны для лиц мужского пола соответствующего возраста. Для лиц женского пола следует учитывать показатели таблиц с разницей в два года показателей лиц мужского пола в меньшую сторону, например, для девочек 15-16 лет учитываются показатели таблиц для мальчиков 13-14 лет.

Сроки проведения тестирований определяются приказом директора Колледжа.

Тестирование осуществляется согласно методике проведения и выполнения тестов комплексных показателей (см. п. 4.5. настоящей Программы).

Тесты комплексных показателей разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки; соответствуют целям и задачам программы спортивной подготовки по виду спорта хоккей, выявляют уровень подготовки занимающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей, антропометрические данные.

Система начисления баллов определена условиями зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки Колледжа (см. п. 4.6. настоящей Программы).

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

Занимающимся, не сдававшим тестирование по уважительным причинам, предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки в случае наличия вакантных мест.

Неудовлетворительные результаты тестирования служат основанием для отчисления занимающихся из Колледжа.

Таблица 22. – Комплексные показатели тестирования для зачисления на этап (период этапа) ТЭ-1 (мальчики 10-11 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	140,0	143,0	146,0	148,0	151,0	154,0	159,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	16,0	17,0	18,0	18,9	19,5	20,1	21,0
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	6	7	8	9	10	13
	2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	165	173	180	188	195	210
	2.3.	Поднимание туловища (количество раз)	27	33	37	40	43	47	53
	2.4.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20
	2.5.	Бег на 300 м (сек)	59,60	58,10	57,40	56,60	55,90	55,10	53,60
	2.6.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	31,80	38,70	42,30	45,80	49,40	52,90	60,00
	2.7.	Становая динамометрия (кг)	49,00	58,90	63,90	68,80	73,80	78,70	88,60
	2.8.	Бег 1 км с высокого старта* (мин, сек)	5,83	5,73	5,63	5,53	5,43	5,33	5,23
	2.9.	Комплексный тест на ловкость (сек)	22,30	21,20	20,70	20,10	19,60	19,00	17,90
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	5,80	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	7,30	7,15	7,00	6,85	6,70	6,55	6,40
	3.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)*	16,50	16,30	16,10	15,90	15,70	15,50	15,30
	3.4.	8 минутный бег на коньках (м)*	2324	2434	2489	2544	2599	2654	2767
	3.5.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	15,40	14,68	13,95	13,23	12,50	12,19	11,88
	3.6.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	17,40	16,68	15,95	15,23	14,50	14,14	13,78
	3.7.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)*	17	16	15	14	13	12	11
	3.8.	Точность бросков (балл)*	5	7	10	12	15	18	20
	3.9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	42,00	41,90	41,80	41,70	41,60	41,50	41,40
	3.10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	43,00	42,90	42,80	42,70	42,60	42,50	42,40
	3.11.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00
	3.12.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	35,00	33,00	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

Таблица 23. – Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ТЭ-2 (мальчики 11-12 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	145,0	148,0	150,0	153,0	156,0	160,0	164,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	16,0	17,5	18,1	18,7	19,6	20,4	21,4
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	6	7	8	10	11	13
	2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	169	177	185	193	201	217
	2.3.	Поднимание туловища (количество раз)	28	34	38	41	44	48	54
	2.4.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,50	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15
	2.5.	Становая динамометрия (кг)	50,60	67,00	75,20	83,40	91,60	99,80	116,20
	2.6.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	30,80	41,60	47,10	52,40	56,90	63,20	74,00
	2.7.	Бег на 300 м (сек)	58,90	56,80	55,80	54,70	53,70	52,60	50,50
	2.8.	Бег 1 км с высокого старта* (мин, сек)	5,83	5,67	5,57	5,47	5,37	5,27	5,17
	2.9.	Комплексный тест на ловкость (сек)	21,10	20,00	19,50	18,90	18,40	17,80	16,70
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	5,80	5,65	5,50	5,35	5,20	5,05	4,90
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	7,30	7,05	6,80	6,55	6,30	6,05	5,80
	3.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м (сек)*	16,50	16,25	16,00	15,75	15,50	15,25	15,00
	3.4.	8 минутный бег на коньках (м)*	2390	2550	2630	2710	2790	2870	3030
	3.5.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	15,05	14,67	14,30	12,50	12,19	11,88	11,58
	3.6.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	16,20	15,80	15,39	14,50	14,14	13,78	13,43
	3.7.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)*	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5
	3.8.	Точность бросков (балл)*	7	9	12	14	18	20	22
	3.9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	42,00	41,85	41,70	41,55	41,40	41,25	41,10
	3.10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	43,00	42,85	42,70	42,55	42,40	42,25	42,10
	3.11.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	31,00	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	19,00
	3.12.	Скольльзящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	33,50	31,50	29,50	27,50	25,50	23,50	21,50

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

Таблица 24. – Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ТЭ-3 (углубленная специализация) (юноши 12-13 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	148,0	152,0	157,0	160,0	164,0	168,0	173,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	16,0	17,7	18,8	19,6	20,5	20,9	21,9
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	7	9	10	11	13	15
	2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	177	185	193	201	217	224
	2.3.	Поднимание туловища (количество раз)	30	36	39	42	45	48	54
	2.4.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,50	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05
	2.5.	Становая динамометрия (кг)	70,20	86,30	94,40	102,40	110,50	118,50	134,60
	2.6.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	40	54	62	69	76	83	98
	2.7.	Бег на 300 м (сек)	56,80	54,40	53,20	52,00	50,80	49,60	47,60
	2.8.	Бег 1 км с высокого старта* (мин, сек)	5,83	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
	2.9.	Комплексный тест на ловкость (сек)	20,30	19,50	19,00	18,50	18,00	17,60	16,60
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,80	4,60
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	7,30	6,95	6,60	6,25	5,90	5,55	5,20
	3.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м (сек)*	16,50	16,20	15,90	15,60	15,30	15,00	14,70
	3.4.	8 минутный бег на коньках (м)*	2450	2650	2750	2850	2950	3050	3250
	3.5.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	14,35	13,43	12,50	12,19	11,88	11,58	11,28
	3.6.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	15,15	14,83	14,50	14,14	13,78	13,09	12,40
	3.7.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)*	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
	3.8.	Точность бросков (балл)*	9	11	14	17	20	22	24
	3.9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	42,00	41,80	41,60	41,40	41,20	41,00	40,80
	3.10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	43,00	42,80	42,60	42,40	42,20	42,00	41,80
	3.11.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00
	3.12.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

Таблица 25. – Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ТЭ-4 (углубленная специализация) (юноши 13-14 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	152,0	155,0	160,0	164,0	168,0	172,0	180,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	15,3	18,4	19,2	20,1	20,9	21,6	22,7
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	10	11	12	13	14	16
	2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	185	193	201	217	224	231
	2.3.	Поднимание туловища (количество раз)	34	39	42	44	46	49	54
	2.4.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,50	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,95
	2.5.	Становая динамометрия (кг)	72,30	94,40	105,50	116,50	127,60	138,60	160,70
	2.6.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	39,00	58,10	68,90	77,20	86,80	96,30	115,40
	2.7.	Бег на 300 м (сек)	51,60	49,90	49,10	48,20	47,30	46,50	44,80
	2.8.	Бег 1 км с высокого старта* (мин, сек)	5,83	5,33	5,23	5,13	5,03	4,93	4,83
	2.9.	Комплексный тест на ловкость (сек)	19,90	19,10	18,60	18,20	17,80	17,30	16,50
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	5,80	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	7,30	6,70	6,30	5,90	5,50	5,10	4,70
	3.3.	Бег на коньках челночный 6x9 м (сек)*	16,50	16,00	15,65	15,30	14,95	14,60	14,25
	3.4.	8 минутный бег на коньках (м)*	2510	2700	2795	2890	2895	3080	3270
	3.5.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	13,40	12,50	12,19	11,88	11,58	11,28	10,42
	3.6.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	15,00	14,50	13,78	13,05	12,40	11,75	11,16
	3.7.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)*	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
	3.8.	Точность бросков (балл)*	10	13	16	19	22	25	28
	3.9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	42,00	41,70	41,50	41,30	41,10	40,90	40,70
	3.10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	43,00	42,70	42,50	42,30	42,10	41,90	41,70
	3.11.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	19,00	17,00
	3.12.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	30,50	28,50	26,50	24,50	22,50	20,50	18,50

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

Таблица 26. – Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ТЭ-5 (углубленная специализация) (юноши 14-15 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	158,0	164,0	168,0	171,5	175,0	178,0	185,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	17,7	19,7	20,6	21,4	21,9	22,7	23,9
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	5	10	11	12	13	15	17
	2.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	160	193	201	217	224	231	239
	2.3.	Поднимание туловища (количество раз)	35	40	42	45	48	50	55
	2.4.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,50	5,10	5,05	5,00	4,95	4,90	4,85
	2.5.	Становая динамометрия (кг)	111,60	124,40	130,80	137,20	143,60	150,00	162,80
	2.6.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	76,40	88,40	94,40	100,40	106,40	112,50	124,50
	2.7.	Бег на 300 м (сек)	49,30	47,80	47,00	46,30	45,60	44,80	43,30
	2.8.	Бег 1 км с высокого старта* (мин, сек)	5,83	5,17	5,07	4,97	4,87	4,77	4,67
	2.9.	Комплексный тест на ловкость (сек)	19,80	18,80	18,30	17,80	17,30	16,80	15,80
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	5,80	5,40	5,15	4,90	4,65	4,40	4,15
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	7,30	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	4,50
	3.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м (сек)*	16,50	15,50	15,15	14,80	14,45	14,10	13,75
	3.4.	8 минутный бег на коньках (м)*	2520	2715	2809	2905	3000	3100	3290
	3.5.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	12,50	12,19	11,88	11,58	11,28	10,72	10,15
	3.6.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	14,50	13,78	13,05	12,40	11,75	11,16	10,57
	3.7.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)*	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
	3.8.	Точность бросков (балл)*	12	15	18	21	24	27	30
	3.9.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	42,00	41,60	41,20	40,80	40,40	40,00	39,60
	3.10.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	43,00	42,60	42,20	41,80	41,40	41,00	40,60
	3.11.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00
	3.12.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	19,00	17,00

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

Таблица 27. – Комплексные показатели тестирования для зачисления на этап (период этапа) ССМ-1 (юноши 15-16 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	165,0	170,0	173,0	175,5	178,0	183,0	187,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	18,6	20,6	21,5	22,2	23,0	23,7	24,9
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	8	10	12	13	14	16	18
	2.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см)	11,20	11,55	11,70	12,10	12,33	12,55	13,00
	2.3.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (количество раз)	1	3	5	6	7	9	12
	2.4.	Поднимание туловища (количество раз)	35	41	43	46	49	51	57
	2.5.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
	2.6.	Становая динамометрия (кг)	118,00	130,80	137,20	143,60	150,00	156,40	169,40
	2.7.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	78,60	93,80	101,40	109,00	116,60	124,20	139,40
	2.8.	Бег на 400 м (сек)	65,00	63,50	62,00	60,50	59,00	57,50	56,00
	2.9.	Бег 3 км с высокого старта* (мин, сек)	13,00	11,48	11,36	11,24	11,12	11,00	10,36
	2.10.	Комплексный тест на ловкость (сек)	19,50	18,50	17,90	17,40	16,90	16,40	15,30
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	5,20	5,05	4,90	4,75	4,60	4,45	4,30
	3.3.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)*	25,00	24,80	24,60	24,40	24,20	24,00	23,80
	3.4.	Бег на коньках челночный 5x54 м (сек)*	52,40	50,50	49,60	48,60	48,00	46,70	44,80
	3.5.	8 минутный бег на коньках (м)*	2735	2875	2945	3015	3085	3155	3295
	3.6.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	12,10	11,80	11,50	11,21	10,92	10,37	9,83
	3.7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	12,65	12,33	12,02	11,54	11,06	10,50	9,95
	3.8.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5
	3.9.	Точность бросков (балл)*	14	17	20	23	26	29	32
	3.10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	40,00	39,50	39,00	38,50	38,00	37,50	37,00
	3.11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	39,00	38,50	38,00	37,50	37,00	36,50	36,00
	3.12.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	27,00	25,00	23,00	21,00	19,00	17,00	15,00
	3.13.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	27,50	25,50	23,50	21,50	19,50	17,50	15,50

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
4. Спорт. результат	4.1.	Выполнение разрядов	-	-	-	-	II	I	КМС

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

Таблица 28.– Комплексные показатели тестирования для зачисления и перевода на этап (период этапа) ССМ-2 (юниоры 16-18 лет)

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
1. Антропометрия	1.1.	Длина тела (см)	170,0	174,0	176,0	178,0	181,0	183,0	189,0
	1.2.	Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	18,6	20,6	21,5	22,2	23,0	23,7	24,9
	1.3.	Окружность грудной клетки: размах (см)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0
2. Общая физическая подготовленность	2.1.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)	7	10	12	13	15	16	19
	2.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см)	11,70	12,08	12,31	12,53	12,76	12,98	13,43
	2.3.	И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (количество раз)	3	5	7	9	11	13	15
	2.4.	Поднимание туловища (количество раз)	38	42	44	46	48	50	54
	2.5.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	4,70	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	4,00
	2.6.	Становая динамометрия (кг)	118,00	135,70	144,60	153,40	162,30	171,10	188,80
	2.7.	Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)	79,20	96,60	105,30	114,00	122,70	131,40	148,80
	2.8.	Бег на 400 м (сек)	65,00	61,07	59,73	58,53	57,33	56,00	53,60
	2.9.	Бег 3 км с высокого старта* (мин, сек)	13,00	11,36	11,30	11,12	11,00	10,48	10,24
	2.10.	Комплексный тест на ловкость (сек)	19,20	18,20	17,70	17,20	16,70	16,20	15,20
3. Специальная физическая подготовленность	3.1.	Бег на коньках на 30 м (сек)*	4,70	4,40	4,30	4,20	4,10	4,00	3,90
	3.2.	Бег на коньках спиной вперед на 30 м (сек)*	5,00	4,85	4,70	4,55	4,40	4,25	4,10
	3.3.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)*	25,00	24,65	24,30	23,95	23,60	23,25	22,90
	3.4.	Бег на коньках челночный 5x54 м (сек)*	50,40	49,20	48,00	46,70	44,80	43,68	42,56
	3.5.	8 минутный бег на коньках (м)*	2840	2960	3020	3080	3140	3200	3320
	3.6.	Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)*	11,90	11,60	11,31	11,02	10,74	10,20	9,67
	3.7.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)*	12,05	11,75	11,45	11,16	10,88	10,33	9,79
	3.8.	Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (с)	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
	3.9.	Точность бросков (балл)*	16	19	22	25	28	31	34
	3.10.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)**	40,00	39,20	38,40	37,60	36,80	36,00	35,20
	3.11.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)**	39,00	38,20	37,40	36,60	35,80	35,00	34,20
	3.12.	Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)**	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00
	3.13.	Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)**	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00

Вид	№ п/п	Наименование показателя (упражнения)	Оценка						
			1	2	3	4	5	6	7
4. Спорт. результат	4.1.	Выполнение разрядов	-	-	-	-	II	I	КМС

Сокращения, содержащиеся в таблице: «И.П.» – исходное положение; «*» – обязательные показатели (упражнения) для полевых игроков (защитник, нападающий), «**» – обязательные показатели (упражнения) для вратарей; ИМТ – Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста

4.5. Перечень комплексных показателей для прохождения тестирования

4.5.1. Антропометрия

- 1.1. Длина тела (см)
- 1.2. Индекс массы тела (ИМТ) (кг/м²)
- 1.3. Окружность грудной клетки: размах (см)

4.5.2. Общая физическая подготовка – ОФП

- 2.1. Исходное положение (далее – И.П.) – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз)
- 2.2. И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз)
- 2.3. Поднимание туловища (количество раз)
- 2.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)
- 2.5. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см)
- 2.6. Бег 20 (30) м с высокого старта (сек)
- 2.7. Бег на 300 (400) м (сек)
- 2.8. Бег 1 км с высокого старта (мин, сек).
- 2.9. Бег 3 км с высокого старта (мин, сек)
- 2.10. Становая динамометрия (кг)
- 2.11. Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг)
- 2.12. Комплексный тест на ловкость (сек)
- 2.13. И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (количество раз).

4.5.3. Специальная физическая подготовка – СФП

- 3.1. Бег на коньках на 20 (30) м (сек)
- 3.2. Бег на коньках спиной вперед на 20 (30) м (сек)
- 3.3. Бег на коньках слаломный без шайбы (сек)
- 3.4. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек)
- 3.5. Бег на коньках челночный 6x9 м (сек).
- 3.6. Бег на коньках челночный 5x54 м (сек)
- 3.7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (сек)
- 3.8. Восьмиминутный минутный бег на коньках (м)
- 3.9. Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (сек)
- 3.10. Точность бросков (балл)
- 3.11. Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек)
- 3.12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек)
- 3.13. Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек)
- 3.14. Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек)

4.1. Спортивные разряды (звания), присвоенные согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)

4.6. Методика проведения и выполнения тестов комплексных показателей

4.6.1. Методика проведения антропометрии (А)

А.1. Длина тела, см

Измерение роста производится при помощи ростомера. Обследуемый становится на площадку ростомера касаясь вертикальной планки (стойки) ростомера пятками, ягодицами, межлопаточной

областью; голова должна находиться в таком положении, чтобы линия, соединяющая наружный угол глаза и козелок уха, была горизонтальной. Измерение роста производится с точностью до 0,5 см.

А.2. Индекс массы тела (ИМТ), кг/м²

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

А.3. Округлость грудной клетки: размах, см

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

4.6.2. Методика проведения и выполнения тестов для определения общей физической подготовленности (Б)

Б.1. И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (количество раз). Тест определяет силу рук хоккеистов.

Выполнение: спортсмен принимает исходное положение упор лежа. Руки и тело его выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Выполняется одна попытка.

Б.2. И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (количество раз). Тест оценивает силовые качества мышц плечевого пояса и рук.

Выполнение: И.П. – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук (подтягивание) до тех пор, пока подбородок не окажется над перекладиной, и возвращается в исходное положение, не рывком. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Выполняется одна попытка.

Б.3. Поднимание туловища (количество раз) выполняется из положения лежа на спине. Тест определяет уровень силы и выносливости мышц брюшного пресса.

Выполнение: спортсмен ложится на спину, руки за головой в «замке», ноги согнуты в коленном суставе так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого. По сигналу спортсмен поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз в течении 60 сек. Спортсмен должен касаться лопатками пола при каждом опускании туловища. По истечении 60 сек следует остановить проведение теста. Испытуемый имеет право сделать паузу для отдыха в период проведения теста, но счет времени продолжается. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Выполняется одна попытка.

Б.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см). Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей хоккеиста.

Выполнение: спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15 – 20 см, слегка сгибая ноги, выполняя мах руками, совершает прыжок вперед, как можно дальше, приземляясь на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Выполняется две попытки (одна за другой). Засчитывается наилучший результат.

Б.5. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног (м, см). Тест определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей хоккеиста.

Выполнение: испытуемый встает к линии старта, не наступая на нее. Толчком двух ног (со старта) выполняет прыжки с одной ноги на другую и, таким образом, совершив 5 прыжков, приземляется на обе ноги (не касаясь руками пола позади себя). Измеряется расстояние от дальнего

края стартовой линии до ближайшей точки, где испытуемый коснулся пола. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

Б.6. Бег 20 (30) м с высокого старта (сек). Тест позволяет определить уровень скоростных качеств хоккеиста.

Выполнение: два спортсмена в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняется две попытки, между которыми предоставляется отдых не менее одной минуты. Засчитывается наилучший результат.

Б.7. Бег 300 (400) м с высокого старта (сек). Тест определяет уровень скоростной выносливости хоккеиста.

Выполнение: спортсмены (до пяти человек) в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу спортсмены бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняется одна попытка.

Б.8. Бег 1 км с высокого старта (мин, сек). Тест оценивает общую выносливость спортсмена.

Выполнение: спортсмены в высокой стойке (до десяти человек) становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу спортсмены бегут вперед и преодолевают дистанцию в 1000 м. Во время проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров дистанции осталось им пройти. Выполняется одна попытка.

Б.9. Бег 3 км с высокого старта (мин, сек). Тест оценивает общую выносливость спортсмена.

Выполнение: спортсмены в высокой стойке (до десяти человек) становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу спортсмены бегут вперед и преодолевают дистанцию в 3000 м.

Для облегчения учета пройденной дистанции тест желательно проводить на беговой дорожке стадиона (длина которой 300-400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию. Также необходимо объяснить испытуемым, что не нужно стартовать слишком быстро и преодолеть дистанцию с равномерной скоростью. Во время проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров дистанции осталось им пройти. Выполняется одна попытка.

Б.10. Становая динамометрия (кг). Тест характеризуют силу мышц разгибателей спины. Измерение силы мышц спины (разгибателей) или становой силы производится становым динамометром. При измерении становой силы рукоятка динамометра должна находиться на уровне коленей.

Выполнение: обследуемый становится на специальную подставку, сгибаясь в пояснице, берется обеими руками за ручку динамометра и затем постепенно, без рывков, не сгибая коленей, с силой выпрямляется до отказа. Выполняется одна попытка.

Б.11. Суммарная динамометрия правой и левой кистей (кг). Тест характеризуют силу мышц кистей. Измерение силы мышц кисти (силы сжатия) производится ручным динамометром.

Выполнение: обследуемый в положении стоя захватывает рукой динамометр, без напряжения в плече вытягивает руку в сторону и сжимает динамометр с максимальной силой (не разрешается сходить с места и сгибать руку в локтевом суставе). Выполняется по две попытки каждой рукой. Засчитывается сумма наилучших результатов каждой руки.

Б.12. Комплексный тест на ловкость (сек). Тест определяет уровень координационных способностей хоккеиста.

Организация теста: тест выполняется на дистанции 30 м. В 7 (семи) метрах от линии старта ставится легкоатлетический барьер высотой 60 см, через 3 (три) метра устанавливается еще один такой же барьер, в 2 (двух) метрах от которого ставится стойка и далее через 2 (два) метра вперед и 1 (один) метр в сторону устанавливается еще 5 (пять) стоек (рис. 1).

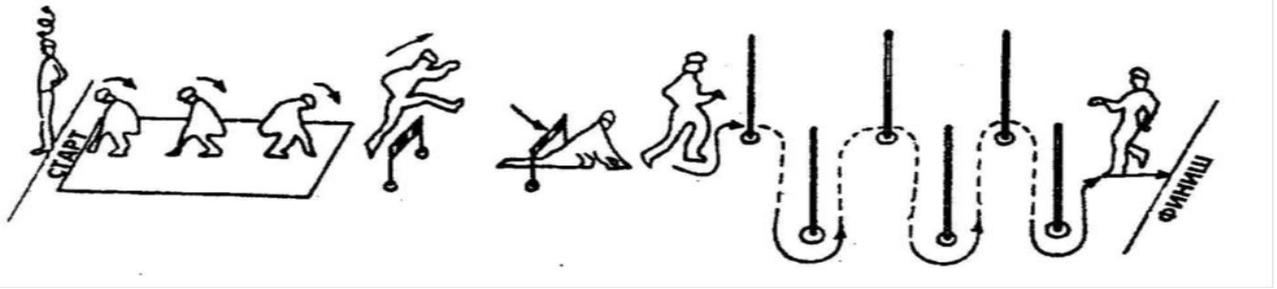


Рис. 1. Комплексный тест на ловкость

Выполнение: для проведения теста спортсмену предлагается встать спиной вперед по направлению движения и по сигналу, последовательно выполнить два поворота, влево и вправо на 360° , два кувырка спиной вперед, поворот на 180° , кувырок вперед, перепрыгнуть через первый барьер, подлезть под второй барьер, выполнить слаломное обегание шести стоек, далее выполнить поворот на 180° и пробежать спиной вперед до линии финиша. Выполняется две попытки.

Б.13. И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела (количество раз). Тест определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей.



Выполнение (рис. 2): 1. Спортсмен должен снять со стоек штангу и положить ее горизонтально на плечи. Вес штанги равен весу тела спортсмена. 2. Занять И.П. – встать, ноги прямые, на ширине плеч, носки смотрят вперед. Руки держат гриф штанги хватом сверху, локти отведены назад, спина слегка выгнута. 3. По сигналу тренера спортсмен должен глубоко вдохнуть, медленно согнуть колени и присесть, пока бедра не станут параллельны полу, затем – разогнуть ноги. Выполняется одна попытка.

Рис. 2. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой

4.6.3. Методика проведения и выполнения тестов для определения специальной физической подготовленности (В)

В.1. Бег на коньках на 20 (30) м (сек). Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеиста в передвижении на коньках лицом вперед.

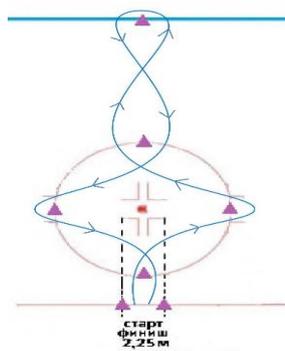
Выполнение: спортсмен встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.2. Бег на коньках спиной вперед на 20 (30) метров (сек). Тест позволяет определить уровень специальных скоростных качеств хоккеиста в передвижении на коньках спиной вперед.

Выполнение: спортсмен встает на линию старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится спиной вперед, стараясь преодолеть дистанцию как можно быстрее, и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.3. Бег на коньках слаломный без шайбы (сек). Тест определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания хоккеиста.

Выполнение: спортсмен в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна – на синей линии, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии,



проходящей через точку вбрасывания и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти (рис. 3). Выполняются две попытки. Засчитывается наилучший результат.

Рис. 3. Слаломное передвижение на коньках без шайбы

В.4. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (сек). Тест позволяет определить уровень координационных способностей хоккеиста, техники маневренного катания и техники владения клюшкой.

Выполнение: тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы (рис. 3). Если спортсмен падает или теряет шайбу, результат теста аннулируется. При повторной попытке тест продолжается даже при падении и потере шайбы. Если стойка при касании ее игроком падает, ее необходимо сразу поставить на место. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.5. Бег на коньках челночный 6х9 м (сек). Тест определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Проводится на льду хоккейного поля (рис. 4).

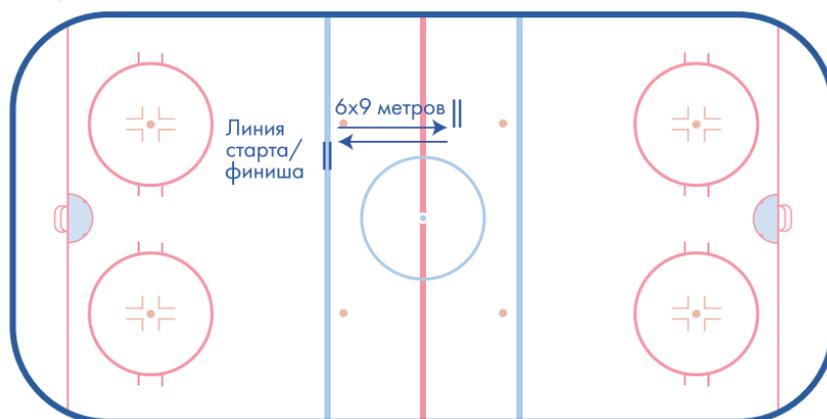


Рис. 4. Бег на коньках челночный 6х9 м

Выполнение: спортсмен встает к синей линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и, если он тормозит только одним боком. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.6. Бег на коньках челночный 5х54 м (сек). Тест определяет уровень специальной скоростной выносливости хоккеиста. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора (рис. 5).

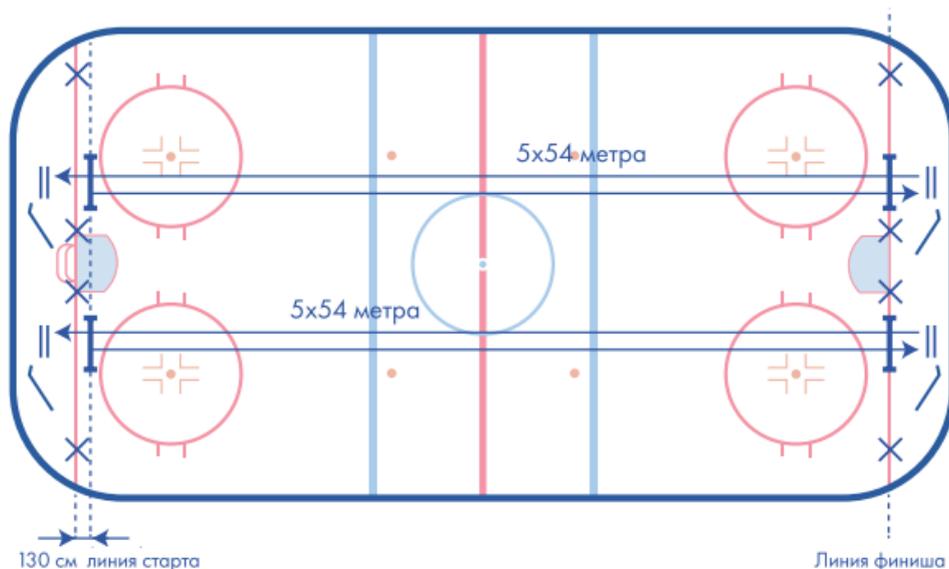


Рис. 5. Бег на коньках челночный 5x54 м

Выполнение: двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения пяти отрезков в момент пересечения линии ворот. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.7. Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед (сек). Тест определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Засчитывается наилучший результат (рис. 6).

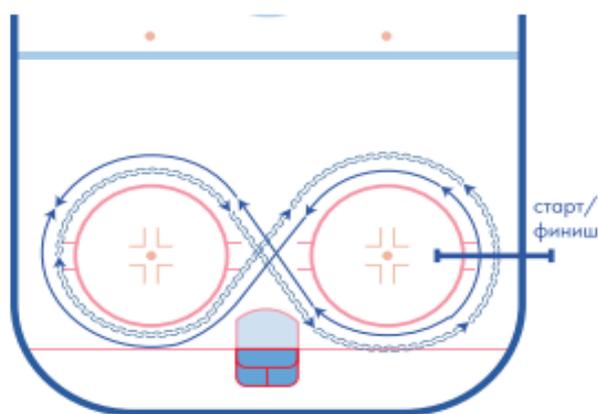


Рис. 6. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед

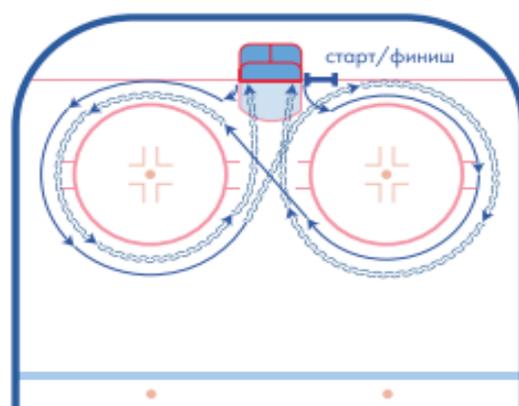


Рис. 7. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря

В.8. Восьмиминутный бег на коньках (м). Тест определяет уровень общей выносливости хоккеиста в специфических условиях и технике его катания.

Через каждые десять метров от линии старта и четырех метрах от борта устанавливаются стойки вокруг хоккейного корта, образуя своеобразный коридор.

Выполнение: по сигналу испытуемые (1 группа) начинают катиться, проходя по коридору, образованному стойками и бортом хоккейного поля до тех пор, пока не истекнут 8 минут. По окончании времени теста, по свистку, испытуемые останавливаются на местах для того, чтобы сосчитать дополнительное количество метров, пройденных испытуемыми во время последнего незаконченного круга. После записи результатов стартует 2 группа, а 1 считает количество кругов и метры, которые они пройдут. Результат теста записывается с точностью до 5 метров. Необходимо, громко объявлять испытуемым об окончании каждой минуты теста. Важно, чтобы все испытуемые за несколько дней до тестирования имели возможность для апробации теста. Выполняется одна попытка.

В.9. Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (сек). Тест позволяет оценить у хоккеиста скоростную технику владения клюшкой и шайбой.

Для проведения теста необходимо наличие секундомера, а также двух утяжелённых шайб (при отсутствии можно использовать обычные), которые располагают на расстоянии 1,22 метра друг от друга.

Выполнение: испытуемый располагается посередине и чуть позади двух шайб (см. рис. 8). По свистку осуществляется старт и запускается секундомер. Испытуемый начинает обводить шайбы по «восьмёрке» пять раз подряд. Секундомер выключается по завершении обводки пятой «восьмёрки». Показанный результат фиксируется. Задача: совершить обведение двух конусов «восьмёркой» пять раз подряд за наименьшее время. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

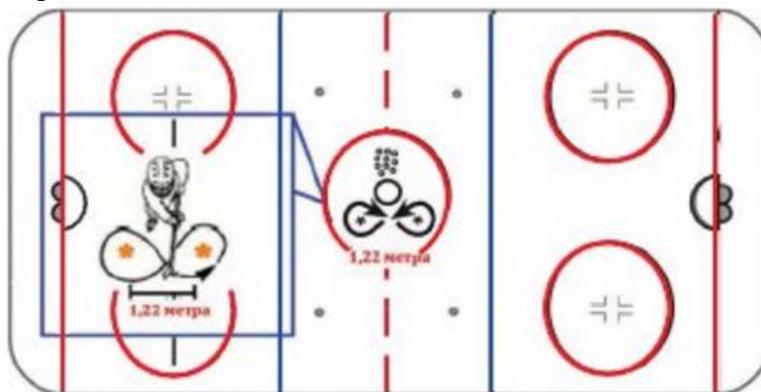


Рис. 8. Техника владения клюшкой: обводка 2 стоек по восьмерке 5 раз (сек)

В.10. Точность бросков (балл). Тест определяет точность хоккеиста при выполнении бросков шайбы в цель. На ворота крепится экран («Имитатор вратаря» см. рис. 9.) для отработки меткости броска. На поверхности имитатора выполнены отверстия, попадание в каждую из которых имеет свою стоимость. На льду обозначается расстояние 7 м от ворот.



Рис. 9. Экран «Имитатор вратаря» для выполнения теста «Точность бросков»

Выполнение: спортсмен по сигналу выполняет 10 бросков в ворота, стараясь попасть в мишени. Учитывается набранное количество очков. За попадание в верхние углы ворот начисляется 3 очка, за попадание в центральную часть ворот – 5 очков, за попадание в мишень у поверхности льда – 1 очко. Спортсмен должен выполнять броски с восьми метров, не пересекая линию 7-метровой

отметки, в противном случае бросок не засчитывается. Попытка, выполненная ударом, не засчитывается. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.11. Бег на коньках челночный в стойке вратаря (сек). Тест определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках.

Выполнение: испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее (точку) клюшкой. Далее обратно движется спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их (ворот) любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед движется к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед движется до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и движется обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева (рис. 10). Выполняются две попытки. Засчитывается наилучший результат.

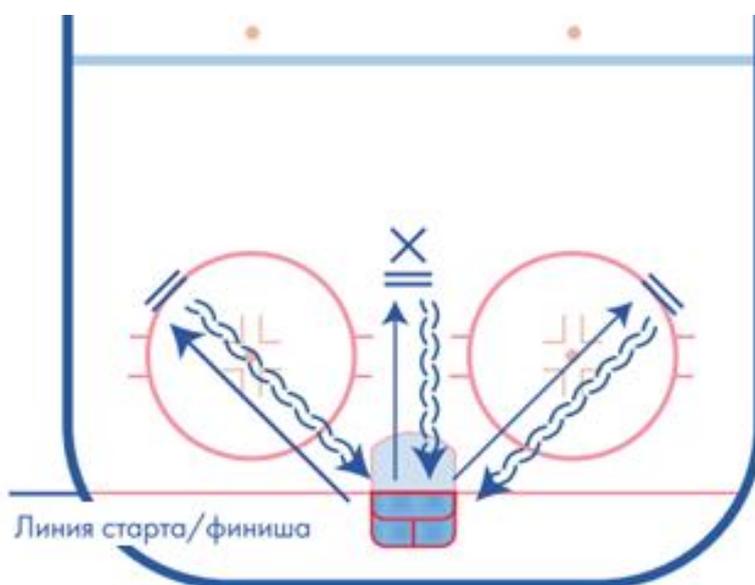


Рис. 10. Бег на коньках челночный в стойке вратаря

В.12. Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря (сек). Тест определяет уровень координационных способностей хоккеиста-вратаря и техники маневренного катания.

Выполнение: спортсмен в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания, и движется до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Испытуемый завершает тест, финишируя спиной вперед и касаясь ворот любой частью тела (рис. 7). Выполняются две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.13. Т-образный шаг на коньках в стойке вратаря (сек). Тест определяет уровень общей выносливости и координационных способностей хоккеиста-вратаря.

Тест позволяет вратарю сохранять стойку по отношению к игроку, владеющему шайбой, который выкатывается перед воротами. Т-образное скольжение (рис. 11, 12) названо так ввиду положения лезвий коньков в виде буквы Т в середине выполнения элемента.



Рис. 11. Стойка вратаря



Рис. 12. Т-образный шаг вратаря

Выполнение: И.П. – основная стойка вратаря, у левой штанги ворот (с касанием конька, или ботинком конька штанги). Из И.П. вратарь делает Т-образный шаг (шаг на коньках в форме буквы «Т»), толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правой ноге (коньке) и тормозит (останавливается) правой ногой на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрышка, или фишка), принимая исходное положение (основную стойку вратаря) – это засчитывается за один повтор.

И.П. (основная стойка вратаря), на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрышка, или фишка). Из И.П. вратарь делает Т-образный шаг (шаг на коньках в форме буквы «Т»), толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правой ноге (коньке) и тормозит (останавливается) правой ногой, у правой штанги ворот (с касанием конька, или ботинком конька штанги), принимая исходное положение (основную стойку вратаря) – это засчитывается за второй повтор.

Таким же образом в обратном порядке. Таких повторений нужно сделать 8 (восемь), в которые входит: 16 Т-образных шагов. Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

В.14. Скользящие перекаты на вратарских щитках (сек) – перекаты (слайды) в стойке вратаря – «сидя на щитках». Тест определяет уровень общей выносливости и координационных способностей хоккеиста-вратаря.

Выполнение: И.П. – низкая стойка вратаря (сидя на щитках), у левой штанги ворот (с касанием лезвия конька, или щитком штанги). Из И.П. вратарь делает перекат (слайд, или перемещение) на щитках, толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правом щитке и тормозит (останавливается) правой ногой на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрышка, или фишка), принимая И.П. (низкую стойку вратаря) – это засчитывается за один повтор.

И.П. (низкая стойка вратаря), на вершине радиуса вратарской зоны (ориентир покрышка, или фишка). Из И.П. вратарь делает перекат (слайд, или перемещение) на щитках, толчок происходит левой ногой (коньком), скольжение соответственно на правом щитке и тормозит (останавливается) правой ногой, у правой штанги ворот (с касанием конька, или ботинком конька штанги), принимая И.П. (основную стойку вратаря) – это засчитывается за второй повтор.

Таким же образом в обратном порядке. Таких повторений нужно сделать 8 (восемь), в них входит 16 перекатов (слайдов). Выполняется две попытки. Засчитывается наилучший результат.

4.6.4. Методика проведения оценки спортивного результата

Спортивный результат – это спортивный разряд (II, I, КМС), который присваивается приказом уполномоченного органа исполнительной власти в соответствии с требованиями ЕВСК – Единой всероссийской спортивной классификации (приложение № 13. Требования и условия их выполнения по виду спорта «хоккей» к приказу Минспорта России Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.01.2019 № 61 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр).

4.7. Условия зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

Для зачисления и перевода на соответствующий этап (период этапа) спортивной подготовки, спортсмен должен иметь:

- минимальный проходной балл средней оценки комплексного показателя;
- положительное медицинское заключение (допуск) спортивного;
- более высокий рейтинг среди всех участников возрастной группы по итогам тестирования.

4.7.1. Для зачисления или перевода на тренировочного этапа 1 и 2 годов прохождения программы спортивной подготовки применяются следующие условия.

Средняя оценка комплексного показателя, рассчитывается как сумма средних баллов по видам тестирования, обязательных для полевых игроков и вратарей по этапам спортивной подготовки, т.е. проходной балл = \sum антропометрия(средняя) + \sum общая физическая подготовленность(средняя) + \sum специальная физическая подготовленность(средняя):

$$\text{Пбал} = \sum \text{Аср} + \sum \text{ОФПср} + \sum \text{СФПср}, \text{ где:}$$

Пбал – проходной балл;

\sum Аср – средний балл по антропометрии;

\sum ОФПср – средний балл по общей физической подготовленности;

\sum СФПср – средний балл по специальной физической подготовленности.

Зачисление или перевод на тренировочный этап прохождения спортивной подготовки осуществляется при условии набора не менее 9 проходных баллов.

В случае равенства суммы проходных баллов, предпочтение отдается участнику, имеющему лучший показатель в следующей последовательности:

на ТЭ-1,2:

1) СФП;

2) ОФП;

3) антропометрия.

4.7.2. Для зачисления или перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов прохождения программы спортивной подготовки (ССМ-1,2) применяются следующие условия.

Средняя оценка комплексного показателя, рассчитывается как сумма средних баллов по видам тестирования, обязательных для полевых игроков и вратарей по этапам спортивной подготовки, т.е. проходной балл = \sum антропометрия(средняя) + \sum общая физическая подготовленность(средняя) + \sum специальная физическая подготовленность(средняя) + \sum оценка соревновательной деятельности(средняя)+ \sum спортивный результат:

$$\text{Пбал} = \sum \text{Аср} + \sum \text{ОФПср} + \sum \text{СФПср} + \sum \text{СР}, \text{ где:}$$

Пбал – проходной балл;

\sum Аср – средний балл по антропометрии;

\sum ОФПср – средний балл по общей физической подготовленности;

\sum СФПср – средний балл по специальной физической подготовленности;

\sum СР – спортивный результат.

Зачисление или перевод на этап ССМ-1,2 прохождения спортивной подготовки осуществляется при условии набора не менее 12 проходных баллов.

В случае равенства суммы проходных баллов, предпочтение отдается спортсмену, имеющему лучший показатель в следующей последовательности:

1) спортивный результат;

2) СФП;

3) ОФП;

4) антропометрия.

Последним показателем, при всех прочих ранее перечисленных условиях, преимущество при одинаковых баллах отдается претенденту по дате подачи заявления, т.е. тем, кто раньше подал пакет документов на зачисление.

4.8. Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности (ОФП, СФП) спортсменов, уровня технико-тактической подготовленности, динамики спортивных результатов, динамики антропометрических данных. Такая проверка может осуществляться:

- в период вступительных испытаний кандидатов для поступления в Колледж;
- перед принятием решения о зачислении кандидатов в Колледж при переходе из других спортивных школ на соответствующий этап и год прохождения спортивной подготовки;
- при переводе лиц, проходящих спортивную подготовку в Колледже, в группу следующего этапа спортивной подготовки или года прохождения.

Общее руководство подготовкой и проведением процедуры индивидуального тестирования осуществляет заместитель директора по спортивной работе Колледжа. Непосредственный прием контрольных испытаний осуществляет Тренер группы в присутствии комиссии в составе, назначенном приказом директора Колледжа на соответствующий спортивный сезон.

Наиболее благоприятным периодом для проведения процедуры тестирования является переходный период спортивной подготовки. В крайних случаях данная процедура может быть осуществлена в подготовительный или соревновательный периоды.

В рамках текущей оценки состояния спортсменов, Тренер Колледжа систематически проверяет, анализирует и оценивает уровень физической подготовленности спортсменов, состояние их физической подготовки, уровень технико-тактической подготовленности. Для оценки уровня развития отдельных физических качеств по общей, специальной и технической подготовленности хоккеистов контрольные испытания следует проводить не менее трех раз в год – в начале и конце соответствующего периода подготовки.

К процедуре тестирования могут быть допущены все спортсмены, имеющие медицинский допуск на день испытаний и давшие согласие на ее прохождение.

Сроки проведения тестирования в Колледже определяются не менее чем за 1 месяц до его начала.

Продолжительность тестирования составляет:

- для вступительных испытаний – до 4 дней;
- при переводе лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки – до 6 дней;
- при переходе из других организаций, осуществляющих спортивную подготовку – от 2 до 10 дней, исходя из условий периода спортивной подготовки.

В связи с тем, что количество тестов слишком велико и многие из них требуют больших энергетических затрат организма, рекомендуется принимать контрольные испытания в следующем порядке:

- тесты, оценивающие уровень общей физической подготовленности, следует принимать в разные тренировочные дни (2 дня), чередуя с днем отдыха;
- тесты, оценивающие уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности, следует принимать также в разные тренировочные дни (2 дня), чередуя с днем отдыха.

Необходимо учесть, что при Тестировании юных хоккеистов по СФП, команду следует разделить на 2 группы и принимать одновременно несколько тестов.

Оценка уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, согласно критериям –

нормативов для зачисления (перевода) на программы спортивной подготовки разных этапов (ТЭ, ССМ).

Тестирование спортсменов проводится:

- на ледовой площадке в полной хоккейной экипировке;
- в спортивном зале;
- на легкоатлетическом стадионе.

Проведение процедуры тестирования должно осуществляться в специально оборудованных спортивных помещениях (на сертифицированных объектах), имеющих соответствующие инвентарь и покрытия, отвечающих требованиям безопасности при работе на них.

Успешное выполнение контрольных испытаний не дает основания судить о том, будет ли хоккеист прогрессировать в дальнейшем, так как показатели контрольных испытаний являются только составной частью в системе текущего контроля.

4.9. Методы и организация медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку

Задачи:

1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях хоккеем;

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Проводится 2 раза в год УМО (углубленное медицинское обследование), которое включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога. При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками.

Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Тренер анализирует тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебного наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем.

Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие вещества запрещены в хоккее;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием веществ, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегальным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Раздел План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в п. 3.11. настоящей Программы.

5. План физкультурных и спортивных мероприятий Колледжа

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Колледжем ежегодно, на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации;
- Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Управления по физической культуре и спорта Курганской области;
- Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Шадринска; и является частью программы спортивной подготовки в виде обязательного приложения в каждом спортивном сезоне.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Перечень аудиовизуальных средств

1. Официальный YouTube канал Федерации хоккея России НППХ «Красная Машина»

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
7. <https://www.usahockey.com/>
8. <https://www.sihf.ch/>
9. <https://www.khl.ru/>
10. <https://www.nhl.com/>
11. <https://www.uralhockey.ru/>

6.3. Мобильные приложения

1. «Тактическая панель: хоккея»
2. «HockeyCoachVision – PlayerM»
3. «HockeyCanadaNetwork»
4. «USA HockeyMobileCoach»
5. «HockeyCoachPro»
6. «HockeyTacticLite»
7. «HockeyWhiteBoard»
8. «HockeySkills»

6.4. Список литературных источников

1. Азбука хоккея – ABC /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. 360с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте, 1974г.
3. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.
4. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп» - М. 1997 г.
5. Букатин А.Ю. Юный хоккеист, ФиС., М., 1986г.
6. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
7. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научной исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.
8. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.
9. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)
10. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.: ил. – (ИнтерYES).
11. Вайцеховский С.М. Книга тренера, ФиС. М., 1971г.
12. Волков В.М. Тренеру о подростке, ФиС. М., 1973г.
13. Горский Л. Игра хоккейного вратаря, ФиС. М., 1974г.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.

15. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет). Перевод учебного пособия под редакцией США-Хоккей. – Федерация хоккея России, НОУ «Академия хоккея», Санкт-Петербург, 2013 г. – 222 с.
16. Дневник вратаря /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск.: Беларус. Энцикл. імя П. Броўкі, 2011. 176 с.: ил.
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
18. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
19. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов, Хоккей. М., 1988г.
20. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
21. Майоров Б.А. Хоккей для юношей, ФиС. М., 1978г.
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - Киев, 1999 г.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания - ФиС. М., 1976 г.
24. Михно Л.В., Винокуров Б.Н., Марьянович А.Т. Основы хоккейного менеджмента. – СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. – 352 с.
25. Национальная программа подготовки хоккеистов/Красная Машина – М.: Просвещение, 2018 г.
26. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
27. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил.
28. Никонов Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.: ил.
29. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, ФиС., 1970г.
30. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенных реакций, ловких движений, быстрых ног и сильных рук, АСТ Астрель, М. 2012г.
31. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень D. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
32. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень А. – М.: Человек, 2012. – 96 с.
33. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень В. – М.: Человек, 2012. – 80 с.
34. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ступень С. – М.: Человек, 2012. – 84 с.
35. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 – 91 с.
36. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
37. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
38. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
39. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.
40. Савин В.П., Удилов Г.Г. Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт», 2012 г.
41. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
42. Спасский О. Хоккей, ФиС. М., 1975г.

43. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
44. Старшинов В.И. Хоккейная школа, ФиС. М., 1974г.
45. Тарасов А.В. Детям о хоккее, Советская Россия. М., 1969г.
46. Тарасов А.В. Тактика хоккея, ФиС. М., 1963г.
47. Тарасов А.В. Хоккей, ФиС. М., 1971г.
48. Твист П. Хоккей. Теория и практика, Астрель. М., 2006г.
49. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - ФиС. М., 1974 г.
50. Халл Б. Моя игра в хоккей, ФиС. М., 1971г.

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

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

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

А

Автоматизм – характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично.

Агрессивность – индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности, отмечающееся смелостью, решительностью и активностью.

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

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

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

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

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

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

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

Атака – технико-тактическое действие, направленное на взятие ворот противника. Одна из разновидностей — контратака, характеризуемая быстрым переходом из обороны к атаке с тем, чтобы противник не успел организовать оборонительные действия, по возможности «обыграть» одного-двух игроков соперника и создать численное преимущество в завершающей фазе атаки противника. Виды атак: длинные и короткие, с хода и позиционные. Длинные атаки – атакующие действия начинаются в своей зоне защиты и проводятся по всей длине хоккейного поля. Короткие атаки начинаются в средней зоне и в зоне нападения. Атака с хода предполагает скоростное прохождение средней зоны, вхождение на скорости в зону противника с последующей атакой его ворот. Позиционная атака проводится в зоне ворот противника, когда игроки атакующей команды располагаются в определенной позиции и путем передвижений и передач шайбы готовят завершающий бросок в ворота противника.

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

Б

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

Биоэнергетика – раздел биохимии, изучающий процессы энергообеспечения жизнедеятельности организма.

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

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

В

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

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

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

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

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

Г

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

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

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

Д

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

Динамометрия – измерение силы мышц.

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

Е

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

З

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

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

И

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

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

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

К

Качества волевые – проявление воли спортсменом в процессе тренировочной и соревновательной деятельности: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности и дисциплинированности.

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

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

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

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

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

Контроль комплексный – измерение и анализ показателей состояния и подготовленности хоккеистов с различных сторон, а также показателей их соревновательной и тренировочной деятельности на основе использования педагогических, психологических, медико-биологических, социометрических и других методов.

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

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

М

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

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

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

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

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

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

Н

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

О

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

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

П

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

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

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

Прессинг – система активной обороны, заключающаяся в плотной опеке соперника по всему полю.

Профилактика травм – предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, защитных средств и восстановительных мероприятий.

Т

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

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

Тонус – степень активности жизнедеятельности.

Тренажер – устройство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса.

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

Тренируемость – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.

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

У

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

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

Ф

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

Приложение № 1
к Программе спортивной подготовки по виду спорта хоккей
в Колледже

Приложение № 1.

Примерный План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап) тренерский состав, медицинские работники	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	https://rusada.ru	Врач по спортивной медицине
2.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Веселые старты	«Честная игра»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Спортивный зал	Тренер
3.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
4.	Спортсмены в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (февраль)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
5.	Родители спортсменов в возрасте 11-15 лет (тренировочный этап)	Родительское собрание, презентация	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Обучение родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Медицинские работники (врач по спортивной медицине, фельдшер)
6.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап совершенствования спортивного мастерства) (далее - ССМ)	Образовательная лекция по актуальным вопросам антидопинга	1. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 2. Обязанности и права спортсменов при сдаче проб. 3. Уголовная и административная ответственность за	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
			употребление, хранение и распространение наркотических и запрещенных Wada средств				
7.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Онлайн-обучение и сдача теста	Антидопинг курс РУСАДА	Прохождение обучения на сайте РУСАДА* и получение сертификата по антидопингу	Январь	https://rusada.ru	Врач по спортивной медицине
8.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Лекция на тему «Запрещенные препараты в спорте»	Список запрещенных средств	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
9.	Спортсмены в возрасте 16-18 лет (этап ССМ)	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Процедура допинг контроля. 3. Подача запроса на ТИ. 4. Система АДАМС	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1-2 раза в год (февраль, август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
10.	Спортсмены, тренерский состав законные представители / родители спортсменов, посетители спортивного объекта	Оформление стенда, размещение основных документов законодательной базы по антидопингу	Основные документы действующего антидопингового законодательства, антидопинговые правила	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Информационный стенд	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
11.	Спортсмены, тренерский состав, законные представители/ родители спортсменов	Размещение информации по антидопингу на официальном сайте учреждения и в интернет-мессенджерах	1. Виды нарушений антидопинговых правил. 2. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. 3. Запрещенный список Wada 2021 год. 4. Влияние допинга на здоровье спортсмена. 5. Нормативно-правовая база антидопинговых нарушений	Обеспечение доступности информации о допинге, антидопинговых правилах, ответственности за нарушение данных правил	В течение года постоянное и своевременное обновление методического материала	Сайт Колледжа	Врач по спортивной медицине, сотрудники методического отдела
12.	Спортсмены, законные представители/ родители спортсменов, посетители, сотрудники Колледжа	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, приобретаемых для учреждения (недопущение наличия препаратов,	Список запрещенных препаратов	Формирование списка разрешенных для применения и запрещенных препаратов	Весь период	Медицинский кабинет	Медицинские работники Колледжа

№ п/п	Целевая аудитория	Мероприятие (вид программы)	Тема мероприятия	Обоснование	Сроки (дата) проведения	Место проведения	Ответственное лицо, Лектор
1	2	3	4	5	6	7	8
		внесенных в запрещенный список Wada)					
13.	Тренеры	Семинар	1. Виды нарушений антидопинговых правил, 2. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	1 раз в год (август)	Конференц-зал	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

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

Приложение № 2.

2.1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

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

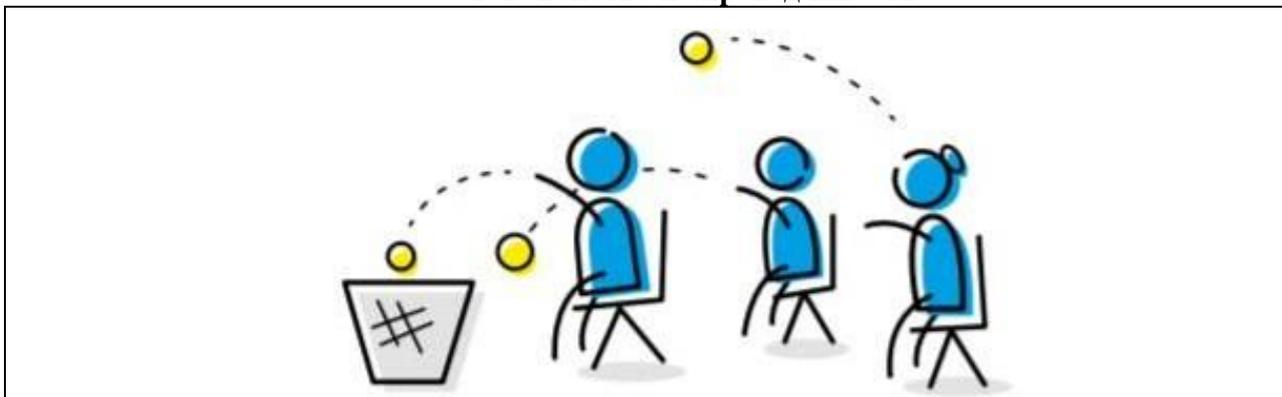
План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Для иллюстрации использовать темы, связанные с видом спорта хоккей:

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

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

1. Равенство и справедливость



1 вариант

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

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

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

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

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

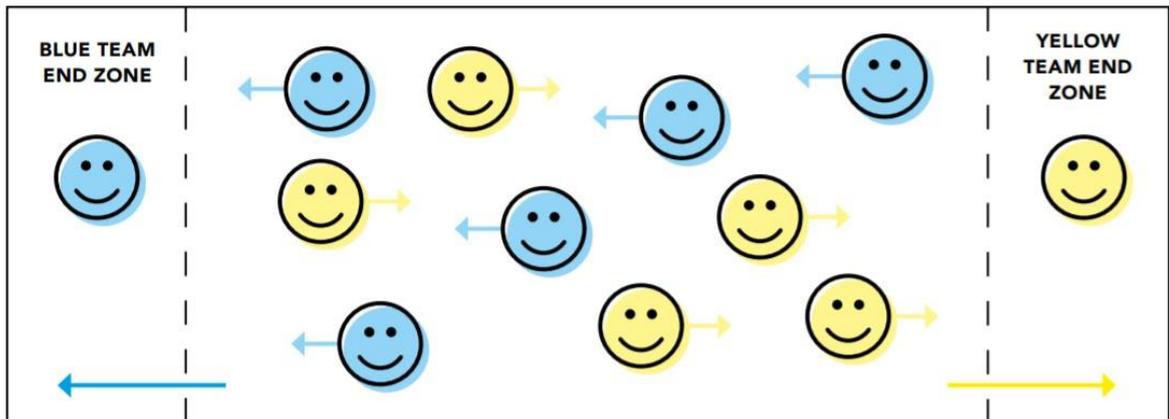
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам

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

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами / словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы, которые необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

Можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

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

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

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

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

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

Цель: ознакомить с Запрещенным списком

Задачи:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

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

2. Запрещенный список

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

3. Сервисы по проверке препаратов

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

4. Опасность БАДов

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

5. Оформление разрешения на ТИ

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

Рекомендованные источники

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

2.3. Пример программы для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки Колледжа

Направлена на:

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

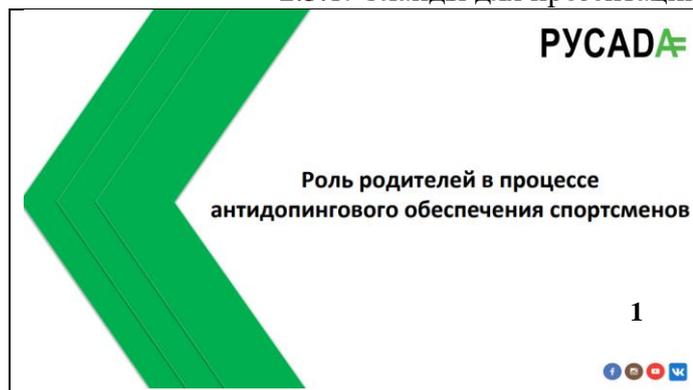
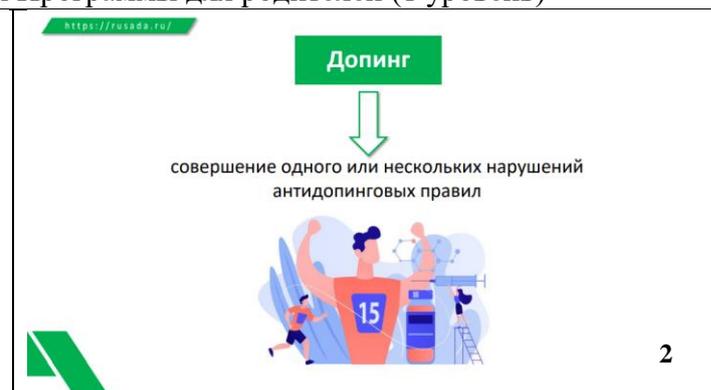
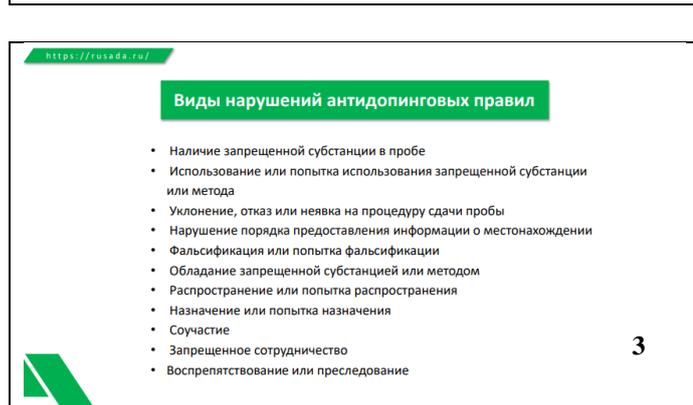
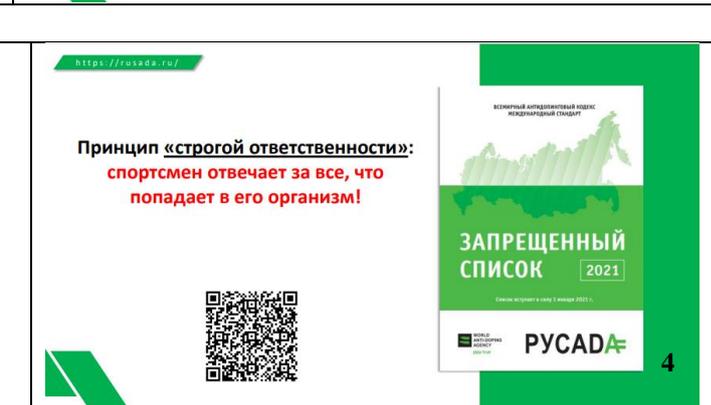
План презентации / доклада:

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

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

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

 <p>РУСАДА</p> <p>Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов</p> <p>1</p> <p>https://rusada.ru/</p>	 <p>Допинг</p> <p>↓</p> <p>совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p> <p>2</p> <p>https://rusada.ru/</p>
 <p>Виды нарушений антидопинговых правил</p> <ul style="list-style-type: none">• Наличие запрещенной субстанции в пробе• Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода• Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы• Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении• Фальсификация или попытка фальсификации• Обладание запрещенной субстанцией или методом• Распространение или попытка распространения• Назначение или попытка назначения• Соучастие• Запрещенное сотрудничество• Воспрепятствование или преследование <p>3</p> <p>https://rusada.ru/</p>	 <p>Принцип «строгой ответственности»: спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!</p> <p>ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК 2021</p> <p>Состав актуален с июля 2021 г.</p> <p>РУСАДА</p> <p>4</p> <p>https://rusada.ru/</p>

<https://rusada.ru/>

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?

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

При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх), субстанция попадает в запрещенный список **5**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

list.rusada.ru

6

<https://rusada.ru/>

Что делать, если ваш ребенок заболел?

- ✓ Не заниматься самолечением
- ✓ Проконсультироваться с врачом

✓ Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru

7

<https://rusada.ru/>

Последствия допинга

Наносит вред здоровью

Лишает свободы выбора

Переносит идеологию обмана на другие сферы общественной жизни

8

<https://rusada.ru/>

9

<https://rusada.ru/>

Роль родителей

- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта

- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу

10

<https://rusada.ru/>

- ✓ будьте примером для подражания

✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

11

<https://rusada.ru/>

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоеуйте его доверие

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

12

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

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



13

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

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

14

<https://rusada.ru/>

Допинг вне профессионального спорта

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

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



15

<https://rusada.ru/>

Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная *противодействовать допингу в спорте*

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

Основными *направлениями деятельности* РУСАДА являются:

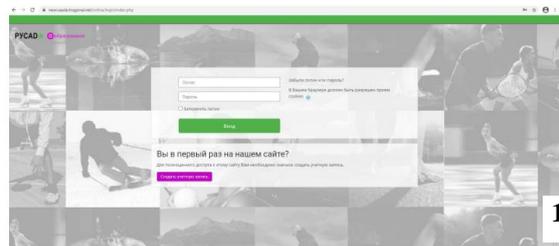
- ✓ продвижение *здорового и честного спорта*
- ✓ планирование и проведения *тестирования*
- ✓ реализация *образовательных программ*
- ✓ *расследование* фактов возможных нарушений
- ✓ *обработка результатов*
- ✓ выдача *разрешений на ТИ*
- ✓ *сотрудничество* на национальном и международном уровнях

РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

16

<https://rusada.ru/>

Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



17

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки




18

Контактная информация

www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

list.rusada.ru

rusada.triagonal.net

125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

+7 (499) 271-77-61



19

2.4. Пример Программы для родителей (2 уровень)

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

Направлена на:

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

План презентации / доклада:

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

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (редакция 01.01.2021)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утвержден Министерством спорта Российской Федерации 24.06.2021)

2.4.2. Слайды для презентации Программы для родителей (2 уровень)





ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021

РУСАДА



ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

РУСАДА

Запрещенный список

МЕДИЦИНСКИЙ СТАНДАРТ ПО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

РУСАДА

МС по терапевтическому использованию

ТЕСТИРОВАНИЕ И РАССЛЕДОВАНИЕ

РУСАДА

МС по тестированию и расследованию

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

РУСАДА

МС по обработке результатов

ЗАЩИТА ЛИЧНОСТИ ЧАСТНЫХ ЛИЦ И НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

РУСАДА

МС по сохранению конфиденциальности информации о частных лицах

LABORATORIES

РУСАДА

МС для лабораторий

СОГЛАШЕНИЕ ПОСРЕДНИКА СТОРОН

РУСАДА

МС по соответствию сторон

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

РУСАДА

МС по образам

3

Памятка по изменениям в Кодексе 2021

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Кодекс и МС



КОДЕКС - 2021
ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Сравнение редакциями и изменения терминологии. Любая редакционная поправка, терминологическое изменение, изменение терминологии. Данные редакционные, терминологические, терминологические изменения. Для обеспечения единообразия и не в иных случаях не являются обязательными юридическими документами.

Общие принципы

Общие принципы

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем обеспечения основными элементами этой борьбы.

Общие принципы

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья спортсменов и повышение их спортивных возможностей путем в достижении высшего мастерства без использования запрещенных веществ и методов.
- Права спортсменов, установленных Кодексом, являются в сфере основополагающими ценностями.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

4

<https://rusada.ru/>

Изучите памятку

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права детей спортсменов являются основополагающей ценностью. Права детей спортсменов являются основополагающей ценностью. Права детей спортсменов являются основополагающей ценностью. Права детей спортсменов являются основополагающей ценностью.

РУСАДА

5

<https://rusada.ru/>

Памятка для родителей

✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



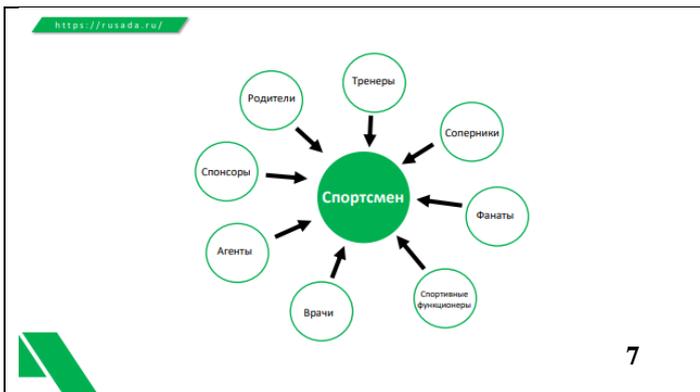
РУСАДА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



6

<https://rusada.ru/>



Роль родителей

✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



✓ сформируйте позитивные отношения к спорту и тренировочному процессу



8

<https://rusada.ru/>

<https://rusada.ru/>



✓ будьте примером для подражания



✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

9

<https://rusada.ru/>

✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоевывайте его доверие




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

10

<https://rusada.ru/>

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные вещества, если он:

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



11

<https://rusada.ru/>

ПОМНИТЕ!

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

12

<https://rusada.ru/>

Допинг

↓

совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил



13

<https://rusada.ru/>

Виды нарушений антидопинговых правил

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

14

Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа



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

15

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



16

Процедура обработки нарушений порядка предоставлений информации о местонахождении

- Слушание по делу
- Вынесение решения



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

17

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



18

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



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

19

<https://rusada.ru/>

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



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

20

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

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

21

<https://rusada.ru/>

Персонал спортсмена

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

22

<https://rusada.ru/>

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненного

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

Дисциплинарная ответственность
Статья 348.11 Расторжение трудового договора

Уголовная ответственность
Статья 226.1. Контрабанда
Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

23

Взаимное признание

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

в других видах спорта

в других странах

24

<https://rusada.ru/>

Запрещенное сотрудничество



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

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

25

<https://rusada.ru/>

Принцип «строгой ответственности»:

спортсмен отвечает за все, что попадает в его организм!




26

<https://rusada.ru/>

По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие духу спорта
(2)



Улучшение спортивных результатов
(3)



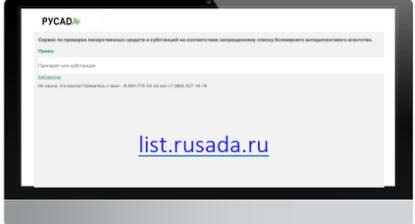
Маскировка использования других запрещенных субстанций и методов

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

27

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов




28

<https://rusada.ru/>

Разрешение на ТИ

29

<https://rusada.ru/>

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень
Рассматривает
Международная федерация

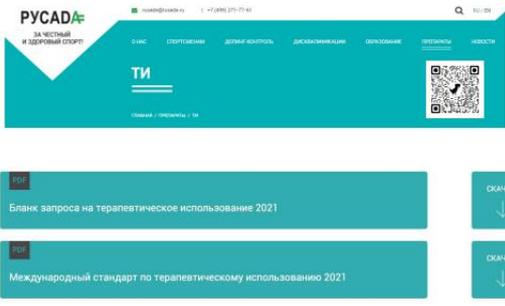


Национальный уровень
Рассматривает
РУСАДА

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

30

<https://rusada.ru/>



31

<https://rusada.ru/>

Критерии получения разрешения на ТИ



Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания



Отсутствие разумной терапевтической альтернативы



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



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

32

<https://rusada.ru/>

Процедура допинг-контроля

33

<https://rusada.ru/>

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!





Уведомление спортсмена

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



Пункт допинг контроля

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



Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Пробы: стандартная, промежуточная** дополнительная

34

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО ТЕСТИРУЕТ?



Национальное антидопинговое агентство



Международная федерация по виду спорта

35

<https://rusada.ru/>

Права и обязанности спортсменов

•••

Право на:

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

Обязанности:

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

36

<https://rusada.ru/>

Уважительные причины для отсрочки

✓ оказание срочной медицинской помощи



✓ окончание тренировочного процесса



37

<https://rusada.ru/>

✓ участие в дальнейших стартах



✓ переодевание в более комфортную одежду



38

<https://rusada.ru/>

✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность



✓ поиск представителя и/или переводчика



39

<https://rusada.ru/>

✓ участие в церемонии награждения



✓ участие в пресс-конференции после соревнований



40

<https://rusada.ru/>

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

Возможность присутствия представителя в течение всей процедуры отбора проб!



41

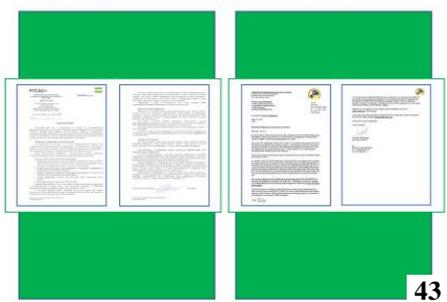
<https://rusada.ru/>

Пулы тестирования

42

<https://rusada.ru/>

СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:



43

<https://rusada.ru/>

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

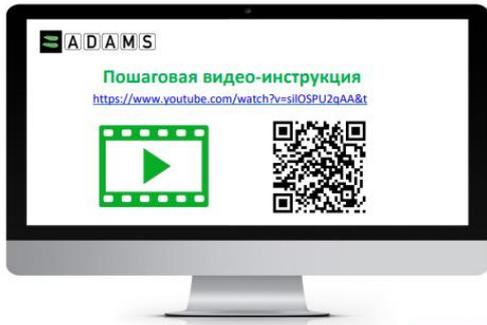
Непредоставление информации:

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



44

Пропущенный тест: отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.



45

<https://rusada.ru/>

Остались вопросы ?



ADAMS

Вебинары для пилотов тестирования

edu@rusada.ru

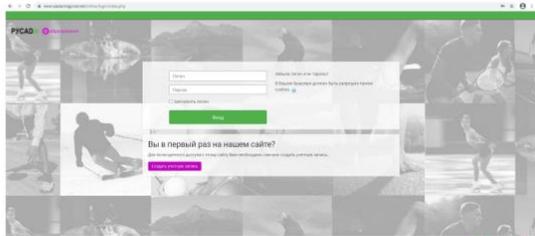


46

<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



47

Контактная информация

 www.rusada.ru
rusada@rusada.ru

 list.rusada.ru

 rusada.triagonal.net

 125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

 +7 (499) 271-77-61



48

**3.1. Календарный план
официальных спортивных мероприятий**

Отделение хоккей

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Количество участников «ЗКФКиЗ» СШИ
1.	Городской турнир юных хоккеистов на призы клуба «Золотая шайба» юноши 2007 – 2008 г.р.	Январь Шадринск	17
2.	Финал областного турнира юных хоккеистов на призы клуба «Золотая шайба»	Январь Курган	17
3.	Финальный этап Всероссийского турнира юных хоккеистов на призы клуба «Золотая шайба»	Февраль Большой Суходол	17
4.	Первенство Свердловской области (2 группа) среди юношей 2008 г.р. (2009 г.р.)	Февраль-Май Екатеринбург	25
5.	Первенство России, зона Урал, Западная Сибирь, Поволжье (2 группа) среди юношей 2008 г.р.	Сентябрь 2022г – Май 2023г. по назначению	25

3.2. Календарный план
неофициальных спортивных мероприятий

Отделение хоккей

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Количество участников «ЗКФКиЗ» СШИ
1	VIII спартакиада спортивных школ Курганской области среди юношей 2007-2008 г.р.	Март Курган	12
2	VIII спартакиада спортивных школ Курганской области среди юношей 2009-2010 г.р.	Март Курган	12
3	Кубок «ЗКФКиЗ» по хоккею 2008-2009 г.р.	Май Шадринск	25