

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «БРЯНСК»
(ГАУ «СК «БРЯНСК»)



«Утверждаю»
Директор ГАУ «СК «Брянск»

Д.Ю. Ларин
06.04.2023 2023 г.

Принято на тренерском совете
Протокол № 2
От 06.04.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«Хоккей»**

Возраст детей: 8– 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:

г. Брянск

2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г № 997 (далее ФССП).

Подготовка хоккеиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке хоккеиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от уровня исходных данных, отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально-технической базы, от качества организации всего тренировочного процесса.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической и т.п.), средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки хоккеисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнение приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- переход от обще подготовительных к наиболее специализированным для хоккея средствами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, использование восстановительных средств.

При разработке Программы соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.

В Программе выделяются следующие этапы спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

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

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хоккее;
- формирование общей культуры.

осуществление спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- организация работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- создание условий для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц;
- развитие и популяризация хоккея;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва,

выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
проведение мероприятий по спортивно-оздоровительной работе в форме
проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-оздоровительных
занятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки включает в себя три этапа:

- Этап начальной подготовки. Задачей этапа начальной подготовки является выявление одаренных и способных к хоккею детей, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества, освоение основ техники и тактики хоккея, привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккеем, навыкам гигиены и самоконтроля.

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Задачей учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения является всесторонняя физическая подготовленность, освоение техники и основ групповой тактики хоккея, освоение игровой деятельности, воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой. Для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения характерно решение задач по развитию специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности, формированию устойчивого двигательного навыка технико-тактических приемов хоккея, освоению нескольких тактических систем игры в атаке и обороне.

- Этап совершенствования спортивного мастерства. Задачей этапа совершенствования спортивного мастерства является укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности, освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне, овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме Программы.

Нормативные требования, предъявляемые к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимального возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в

группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице №1.

Таблица №1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость(чел)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

2. Объем тренировочной нагрузки увеличивается от этапа к этапу. В таблице №2 представлены нормативные требования по объему тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки. Объем дополнительной спортивной образовательной программы.

Таблица №2 – объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов неделю	9,5-10,5	10,5-11	12-14	16-18	24
Кол-во часов в год	312	416	624-728	832-936	1248

3. Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок – учебно-тренировочные занятия. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее,

как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке.

Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается.

К учебно-тренировочным мероприятиям относятся:

- общая физическая подготовка - осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;

- специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;

- тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

- значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;

- в зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку;

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки относительно видов учебно-тренировочной деятельности приведена в таблице №3

Таблица №3 – учебно-тренировочные мероприятия.

Виды тренировочных мероприятий	учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток)
--------------------------------	---------	--

	(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток и не более двух раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Лица, проходящие спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных,

всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и соответствующих положений об официальных спортивных мероприятиях.

Объем соревновательной деятельности по видам спортивных соревнований, играм относительно этапов спортивной подготовки приведен в таблице №4

Таблица №4 – объем соревновательной деятельности

Виды спортивных мероприятий, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Таблица №5 – соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		9,5-10,5	11	12-14	16-18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1-2	1-2	2-3	2-3	4
Наполняемость групп (человек)						

1.	Общая физическая подготовка (%)	30	16-18	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка	35	4-6	10-11	9-11	11-12
3.	Спортивные соревнования	-	5-7	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка	35	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31
Общее количество часов в год		437	483	624-728	832-936	1040

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6 – годовой календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Физическая культура и спорт в России	беседа	1 раз в месяц
1.2.	Развитие хоккея в России и за рубежом		
1.3.	Правила игры. Организация и проведение соревнований		
1.3.	Хоккейная площадка, оборудование, инвентарь.		
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Строение и функции организма человека		3 раза в год
2.2.	Гигиенические знания и умения. Закаливания. Режим и питание спортсмена. Знания о вреде вредных привычек.		
2.3.	Оказание первой помощи. Медицинский контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	История развития хоккея в России.	...	3 раза в год
3.2.	Заслуженные хоккеисты и деятели в области физической культуры и спорта РФ, привнесшие вклад в развитие вида спорта "хоккей"		
3.3.	Хоккей- олимпийский вид спорта		
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Игры, эстафеты,	...	3 раза в год
4.2.	"мозговой штурм"		
4.3.	Игры на построение ситуации по алгоритму, выявлении причинно-следственных связей		
5.	Развитие морально-волевых качеств		
		...	

5.1	Упражнения повышенной трудности. Установка для их выполнения.		1 раз в месяц
5.2.	Выдержка и самообладание		

8. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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.

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В рамках плана графика мероприятий антидопинговой направленности ежегодно тренерский и инструкторский состав проходит курс дистанционного обучения «Антидопинг» сайте <https://rusada.ru> с выдачей сертификат на календарный год.

Таблица №7 –годовой календарный план мероприятий по предотвращению допинга в спорте и направленный на борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	.Беседы со спортсменами: «Ценности спорта. Честная игра», «Допинг и зависимое поведение», «Профилактика	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста спортсменов и тренировочного года на этапе начальной подготовки ...

	допинга», «Как повысить результаты без допинга		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь-февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Дистанционное родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	.Беседы со спортсменами «Исторический обзор проблемы допинга» «Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Запрещенные субстанции и методы» «Допинг и спортивная медицина»	1-2 раза в год	Тема бесед зависит от возраста спортсменов и тренировочного года на этапе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь-февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	1 раз в год	Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	«Запрещенный список»)		
	Дистанционное родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	.Беседы со спортсменами «Допинг как глобальная проблема современного спорта» «Предотвращение допинга в спорте» «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга» «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь-февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.

9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Таблица №8 – план инструкторской и судейской практики.

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	-	-	-	до 0,5	до 0,75
Кол-во часов в год	-	-	-	до 20ч	до 30 ч

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых [правил](#). Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Медико-биологическое обеспечение хоккеистов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального

состояния, этапные и текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения.

Кроме того, медико-биологическое обеспечение предполагает проведение комплекса мероприятий психологического характера, включающих в себя:

диагностический контроль, коррекцию психологического состояния и профессионально значимых психофизиологических характеристик хоккеиста;

диагностику, развитие и поддержание профессионально значимых характеристик и индивидуально-психологических особенностей хоккеиста, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее;

диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических психосоматических и дезадаптационных расстройств хоккеиста;

психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.

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

Педагогические:

рациональное планирование тренировочного процесса (в мезо- и микроциклах);

волнообразность и вариативность нагрузок (в процессе тренировочного занятия);

построение отдельного занятия с использованием средств устранения явлений утомления (между упражнениями)

Психологические:

психорегуляция

- гетерорегуляция (беседы, занятия в группах);- саморегуляция (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка)

Гигиенические:

личная гигиена;

самоконтроль;

Медико-биологические:

средства тонизирующего воздействия (массаж, водные процедуры);

сбалансированное питание;

соблюдение режима сна и отдыха;

фармакологические средства (витаминовые комплексы);

физиотерапевтические средства (ионизация воздуха, электропроцедуры)

Таблица 9 – план медицинских и медико-биологических мероприятий

Этап спортивной подготовки	Средства и мероприятия восстановления
Этап начальной подготовки (до года)	После интенсивных нагрузок: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа - экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для проведения активного отдыха.
Этап начальной подготовка (свыше года)	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
Учебно-тренировочный (свыше трех лет)	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн, бани.
Этап совершенствования спортивного мастерства	После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			4,5	5,3	4,2	5,0
1.2.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		135	125	140	130
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,2
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		не более	
			17,0	18,5	16,5	18,0
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более	
			6,8	7,4	6,3	6,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более	
			13,5	14,5	13,0	14,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более	
			15,5	17,5	15,0	17,0

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	12

1.5.	Бег 1 км (с высокого старта)	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4..	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42	45
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации			
до трех лет	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются			
свыше трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на	количество раз	не менее	

	ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося		7	-
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39	43
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

V. Рабочая программа

14. Нагрузки, которые применяются в тренировочном процессе хоккеистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности. «Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий.

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику хоккея.

Эффективное решение вышеназванных задач требует рациональной организации тренировочного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для

современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности. Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

- общая физическая подготовка осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;

- специальная физическая подготовка хоккеистов реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков;

- тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр;

- значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс;

- в зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую или интегральную подготовку;

- в качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, паттерн которых соответствует структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности;

- важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

- Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-

биологические мероприятия, тестирование и контроль. В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на ледовой площадке.

- Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению хоккеистам команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается.

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;

- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых. Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками. В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке. На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования хоккеистам необходимо, чтобы отдых был непродолжительным, а упражнения и занятия планировались в условиях перманентного утомления организма. В спортивной подготовке хоккеистов используются тренировочные и соревновательные дни с двух, а иногда и трехразовыми занятиями. Более того, активно планируются трех-, четырехдневные нагрузочные фазы с последующим днем отдыха, что служит мощным стимулом для дальнейшего повышения адаптационных возможностей организма.

В свою очередь более продолжительные периоды отдыха создают благоприятные условия для изолированного развития и совершенствования двигательных способностей. Так, в период акцентированного совершенствования скоростных, скоростно-силовых способностей хоккеистов применяются фазы отдыха,

достаточные для полного и даже избыточного восстановления лимитирующих функциональных систем (рисунок 3). Организм после нагрузки сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверх восстановления» (суперкомпенсации). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы. Эффект сверх восстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.



Рисунок 1 - Эффект сверх восстановления (суперкомпенсации) работоспособности в период отдыха после выполнения работы

Тем не менее, считается, что оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены³ позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В

данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае, такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна.

Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 20:00 ч.), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее.

В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;

- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса, для каждой возрастной группы хоккеистов.

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости. Начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации), в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие силы и выносливости во взаимосвязи с развитием быстроты и гибкости.

На этапе совершенствования спортивного мастерства несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов - индивидуальных, групповых и командных.

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. Согласно классификации, принятой в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных хоккеистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на этапе начальной подготовки. По мере освоения технических приемов происходит автоматизация технических приемов. Это достигается выполнением в усложненных условиях, на повышенной скорости движения, с сопротивлением партнеров, в игровых ситуациях. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкость и «свободу» движений. Это достигается использованием упражнений, направленных на технически правильное выполнение отдельных фаз передвижения: отталкивания, скольжения и подтягивания, на координацию движений рук и ног. При обучении броскам важно следить за правильным техническим выполнением, за точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременность и точность. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность

в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и психологическими особенностями юного хоккеиста. Поскольку у подростков развивается способность логически мыслить, рассуждать и концентрировать внимание, приобретают значимость словесные методы обучения.

Основным требованием на этапе совершенствования спортивного мастерства к технической подготовке является повышение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Для этого используются упражнения повышенной сложности. Особое требование к таким упражнениям - сохранение высокой скорости и качества технических приемов. Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей хоккеистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данных этапах многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию хоккеистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты - сначала вне льда, затем и на льду. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры - оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения. На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. На тренировочном этапе (спортивной специализации) происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий. Решение основных задачи тактической подготовки на двух этих этапах должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на данном этапе многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами. Существенно возрастают требования к специализации хоккеистов по амплуа. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На этапе совершенствования спортивного мастерства требования к психологической подготовке предполагают решение следующих дополнительных задач:

- содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;
- совершенствование восприятия, и, в частности, развитие специализированных видов восприятия, таких

как «чувство льда, «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;

- психологическая подготовка к конкретному матчу.

На современном этапе развития хоккея идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности хоккеистов. Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. На этапе начальной подготовки, а также тренировочном этапе (спортивной специализации) теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов:

- историю развития хоккея в нашей стране и за рубежом;
- состояние и пути дальнейшего развития хоккея в нашей стране;
- основы физической, технической, тактической и волевой подготовки;
- методику тренировки хоккеиста;
- средства контроля и самоконтроля;
- гигиену, режим, питание и профилактику травматизма;
- восстановительные мероприятия.

Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка должна быть органично связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине)
Каждый этап спортивной подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

Тренировочные занятия проводятся в спортивной школе в соответствии с годовым планом тренировочных занятий, рассчитанным на 52 недели занятий в год, включающем в себя также тренировки в спортивном лагере или на тренировочных сборах и самостоятельную работу по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Основными видами подготовки являются:

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Возможно проведение тренировочных занятий в дистанционном формате.

Основные средства тренировочного процесса на этапе начальной

подготовки:

-разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

-для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккее широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

-соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на спортсменов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке спортсменов.

Основные средства, используемые на тренировочном этапе

в УТ-1 и УТ-2:

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки - повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма спортсменов.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и

в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа спортсменов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Рекомендуется также обучать основным правилам игры.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности спортсменов. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем спортсмена. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по Программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Основные задачи и средства на тренировочном этапе в УТ-3, УТ-4, УТ-5:

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию и завершении атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах. Отрабатываются контратаки при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального

амплуа игрока в команде;

-формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных и связующих технико-тактических приемов игры;

- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.

2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.

3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.

4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.

5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.

6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.

7. Теоретические занятия по Программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Основные задачи и средства на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности спортсменов.

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;
- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;
- введение выпускников в состав команды мастеров.

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

1 Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала спортсменов.

2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.

3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.

4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.

5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств-смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.

6. Теоретические занятия по Программе.

7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.

8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.

Годовой план тренировочных занятий спортсменов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки.

При составлении плана спортивной подготовки спортсменов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Годовой план тренировочных занятий рассчитан на 52 недели тренировочных занятий.

Таблица № 13. Годовой план тренировочных занятий

№	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ (до 2-х лет)	ССМ (свыше 2-х лет)
1	Общая физическая	114	114	114	104	104	156	156	156	156	156
2	Специальная физическая	64	77	77	52	52	104	104	104	104	104
3	Ледовая, в том числе:	207	230	275	312	364	416	468	468	520	520
	- участие в соревнованиях	-	24	24	140	140	180	180	180	180	180
	- техническая	156	156	200	106	158	130	162	162	162	162
	- тактическая	51	50	51	66	66	106	126	126	178	178
4	Итого часов физической нагрузки	385	421	466	468	520	676	728	728	780	780
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	12	22	22	44	44	50	50	50	170	225
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	20	20	20	30	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	82	41	216	164	190	138	138	268	421
8	Итого часов	52	62	63	260	208	260	208	208	468	676
Всего часов за 52 недели		437	483	529	728	728	936	936	936	1248	1456

Таблица № 14. План-график распределения программного материала для групп НП-1 по хоккею (52 недели/9,5 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)												
			Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	Общая физическая	114	11	14	12	8	8	8	8	8	8	8	11	12
2	Специальная физическая	64	9	9	5	4	4	4	4	4	4	4	5	8
3	Ледовая, в том числе:	207	45	29	14	14	14	14	14	14	14	14	7	14
4	- участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	- техническая	156	35	11	11	11	11	12	12	12	12	12	4	14
6	- тактическая	51	10	13	3	3	3	5	2	2	2	2	3	3
7	Итого часов физической нагрузки	385	68	50	28	26	26	29	26	26	26	26	23	34
8	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4
11	Итого часов	52	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5
Всего часов за 52 недели		437	78	58	33	32	31	33	30	30	30	30	28	44

Таблица № 15. План-график распределения программного материала для групп НП-2 по хоккею (52 недели/10,5 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)												
			Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	Общая физическая	114	14	12	9	8	8	8	8	8	8	8	11	12
2	Специальная физическая	77	14	19	5	4	4	4	4	4	4	4	5	6
3	Ледовая, в том числе:	230	39	23	18	18	18	18	18	18	18	16	12	14
	- участие в соревнованиях	24	-	-	4	4	4	3	3	3	3	-	-	-

	- техническая	156	31	14	10	11	11	12	12	12	12	13	9	9
	- тактическая	50	8	11	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Итого часов физической нагрузки	421	67	54	32	30	30	30	30	30	30	28	28	32
6	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	40	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7
9	Итого часов	62	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8
Всего часов за 52 недели		483	85	80	40	39	39	39	39	39	39	37	36	40

Таблица № 16. План-график распределения программного материала для групп НП-3 по хоккею (52 недели/11 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Месяцы											
			Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	Общая физическая	114	14	12	9	8	8	8	8	8	8	8	11	12
2	Специальная физическая	77	14	19	5	4	4	4	4	4	4	4	5	6
3	Ледовая, в том числе:	275	40	29	24	24	24	24	20	20	20	20	14	16
	- участие в соревнованиях	24	-	-	4	4	4	3	3	3	3	-	-	-
	- техническая	200	27	20	16	16	16	17	13	14	14	17	11	13
	- тактическая	51	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
4	Итого часов физической нагрузки	466	68	60	38	36	36	36	32	32	32	32	30	34
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	11	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

	теоретическая, психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	41	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
8	Итого часов	52	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5
Всего часов за 52 недели		529	76	68	42	40	40	40	37	37	36	36	35	39

Таблица № 17. План-график распределения программного материала для групп УТ-1 по хоккею (52 недели/12 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	Общая физическая	104	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	11	12
2	Специальная физическая	52	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	6
3	Ледовая, в том числе:	312	26	31	31	31	31	30	31	30	30	24	8	9
	- участие в соревнованиях	140	10	15	15	15	15	15	15	15	15	10	-	-
	- техническая	106	11	10	10	10	10	9	10	10	10	9	3	4
	- тактическая	66	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5
	Итого часов физической нагрузки	468	38	43	45	43	43	42	43	42	42	36	24	27
4	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	44	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	216	16	16	16	16	18	18	20	20	20	20	18	18

	мероприятия, тестирование и контроль													
7	Итого часов	260	19	19	20	20	22	22	24	24	24	24	21	21
	Всего часов за 52 недели	728	57	62	65	63	65	64	67	66	66	60	45	48

Таблица № 18. План-график распределения программного материала для групп УТ-2 по хоккею (52 недели/14 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1	Общая физическая	104	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	11	12
2	Специальная физическая	52	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	6
3	Ледовая, в том числе:	364	31	35	35	35	35	35	35	34	34	29	13	13
	- участие в соревнованиях	140	10	15	15	15	15	15	15	15	15	10	-	-
	- техническая	158	16	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	8
	- тактическая	66	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5
4	Итого часов физической нагрузки	520	43	47	49	47	47	47	47	46	46	41	29	31
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	44	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	164	14	13	13	13	13	13	14	15	15	15	13	13
8	Итого часов	208	17	16	17	17	17	17	18	19	19	19	16	16
Всего часов за 52 недели		728	60	63	66	64	64	64	65	65	65	60	45	47

Таблица № 18. План-график распределения программного материала для групп УТ-3 по хоккею (52 недели/16 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
	Общая физическая	156	15	13	13	13	13	12	12	12	12	12	14	15

Специальная физическая	104	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	11	12
Ледовая, в том числе:	416	37	40	40	40	40	39	39	40	39	34	14	14	
- участие в соревнованиях	180	14	19	19	19	19	19	19	19	19	14	-	-	
- техническая	130	14	12	12	12	12	11	11	12	11	11	6	6	
- тактическая	106	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	
Итого часов физической нагрузки	676	60	61	62	61	61	59	59	60	59	54	39	41	
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	190	18	18	14	14	15	15	18	18	18	14	14	14	
Итого часов	260	24	24	20	21	22	21	24	24	24	20	18	18	
Всего часов за 52 недели	936	84	85	82	82	83	80	83	84	83	74	57	59	

Таблица № 19. План-график распределения программного материала для групп УТ-4, УТ-5 по хоккею (52 недели/18 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)													
			Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1	Общая физическая	156	15	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	14	15
2	Специальная физическая	104	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	11	12
3	Ледовая, в том числе:	468	42	44	45	45	45	43	44	44	44	44	38	17	17
	- участие в соревнованиях	180	14	19	19	19	19	19	19	19	19	19	14	-	-
	- техническая	162	17	14	15	15	15	14	14	14	14	14	14	8	8
	- тактическая	126	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	10	9	9
4	Итого часов физической нагрузки	728	65	65	67	66	66	63	64	64	64	64	58	42	44
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	50	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	138	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	12	11	11
8	Итого часов	208	18	18	17	18	18	17	18	18	18	18	18	15	15
Всего часов за 52 недели		936	83	83	84	84	84	80	82	82	82	82	76	57	59

Таблица № 20. План-график распределения программного материала для групп ССМ до 2-х лет по хоккею (52 недели/24 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)													
			Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1	Общая физическая	156	15	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	14	15
2	Специальная физическая	104	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	11	12
3	Ледовая, в том числе:	520	46	48	49	49	49	48	48	48	48	48	43	22	22
	- участие в соревнованиях	180	14	19	19	19	19	19	19	19	19	19	14	-	-
	- техническая	162	17	14	15	15	15	14	14	14	14	14	14	8	8

	- тактическая	178	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14
4	Итого часов физической нагрузки	780	69	69	71	70	70	68	68	68	68	63	47	49
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	170	14	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14
6	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	268	23	22	22	22	22	22	23	23	23	22	22	22
8	Итого часов	468	40	39	40	40	39	39	40	40	40	39	36	36
Всего часов за 52 недели		1248	109	108	111	110	109	107	108	108	108	102	83	85

Таблица № 21. План-график распределения программного материала для групп ССМ свыше 2-х лет по хоккею (52 недели/24 тренировочных часов физической нагрузки в неделю)

№	Виды подготовки	Кол-во (ч)													
			Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	
1	Общая физическая	156	15	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	14	15
2	Специальная физическая	104	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	11	12
3	Ледовая, в том числе:	520	46	48	49	49	49	48	48	48	48	48	43	22	22
	- участие в соревнованиях	180	14	19	19	19	19	19	19	19	19	19	14	-	-
	- техническая	162	17	14	15	15	15	14	14	14	14	14	14	8	8
	- тактическая	178	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14
4	Итого часов физической нагрузки	780	69	69	71	70	70	68	68	68	68	63	47	49	
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	225	18	19	20	20	18	20	20	18	18	18	18	18	
6	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	

	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	421	35	30	30	30	30	35	40	40	40	40	36	35
7	Итого часов	676	56	52	53	53	51	58	63	61	61	61	54	53
Всего часов за 52 недели		1456	125	121	124	123	121	126	131	129	129	124	101	102

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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:

- первый принцип - организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;

- второй принцип - любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;

– третий принцип - изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;

– четвертый принцип - характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

– пятый принцип - 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:

– двигательный навык 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;

– снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

– в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;

– 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.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- 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, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;
- установлено, что 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, масса-ростового 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.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие хоккейной площадки

Наличие игрового зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие броскового зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144и «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 22 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10

11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	100
16.	Шайба утяжеленная	штук	50
17.	Спортивные скамьи и стойки	штук	2
18.	Силовые тренажера	штук	2
19.	Тренажер со свободным весом	штук	2
20.	Набор гантелей	комплект	2
21.	Бросковая зона	комплект	2

Таблица № 23 - Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1

Таблица №24 - Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 25 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающемся	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1

			щегося								
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 года N 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Министерство спорта РФ - www.minstm.gov.ru

2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru

3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.lesgaft.spb.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - www.lib.sportedu.ru

5. Федерация хоккея России - www.fhr.ru
6. Международная федерация хоккея - <http://www.iihf.com>
7. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). –
URL:<http://www.rusada.ru/>

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12-14	16-18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1-2	1-2	2-3	2-3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11
2.	Специальная физическая подготовка	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12
3.	Спортивные соревнования	-	5-7	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3-4	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31
Общее количество часов в год		312	416	624-728	832-936	1040

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направлениеработы	Мероприят ия	Срокипроведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Физическая культура и спорт в России Развитие хоккея в России и за рубежом	беседа	1 раз в месяц
1.2.	Правила игры. Организация и проведение соревнований		
1.3.	Хоккейная площадка, оборудование, инвентарь.		
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Строение и функции организма человека Гигиенические знания и умения.		3 раза в год
2.2.	Закаливания.Режим и питание спортсмена. Знания о вреде вредных привычек.		
2.3.	Оказание первой помощи. Медицинский контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	История развития хоккея в России.	...	3 раза в год
3.2.	Заслуженные хоккеисты и деятели в области физической культуры и спорта РФ, принесшие вклад в развитие вида спорта “хоккей”		
3.3.	Хоккей- олимпийский вид спорта		
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Игры, эстафеты,	...	3 раза в год
4.2.	“мозговой штурм”		
4.3.	Игры на построение ситуации по алгоритму, выявлении причинно-следственных связей		
5.	Развитие морально-волевых качеств		
5.1	Упражнения повышенной трудности. Установка для их выполнения.		1 раз в месяц
5.2.	Выдержка и самообладание		

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	.Беседы со спортсменами: «Ценности спорта. Честная игра», «Допинг и зависимое поведение», «Профилактика допинга», «Как повысить результаты без допинга»	1-2 раза в год...	Тема бесед зависит от возраста спортсменов и тренировочного года на этапе начальной подготовки ...
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь-февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.
	Дистанционное родительское собрание «Роль родителей в системе	сентябрь	Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.

	профилактики нарушений антидопинговых правил»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	.Беседы со спортсменами «Исторический обзор проблемы допинга» «Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Запрещенные вещества и методы» «Допинг и спортивная медицина»	1-2 раза в год...	Тема бесед зависит от возраста спортсменов и тренировочного года на этапе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь-февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.

	<p>Проверка лекарственных препаратов в (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Повторить как проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	<p>Дистанционное родительское собрание «Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил»</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Презентация дистанционного родительского собрания размещается на официальном сайте учреждения в разделе «Антидопинг», ссылка дается в новостном контенте. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего его</p>	<p>.Беседы со спортсменами «Допинг как глобальная проблема современного спорта» «Предотвращение допинга в спорте»</p>	<p>1-2 раза в год...</p>	<p>...</p>

спор тивн ого маст ерств а	«Медицин ские, психологи ческие, социальны е аспекты допинга» «Актуальн ые тенденции в антидопин говой политике»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА:	Январь- февраль ежегодно	Похождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: http://newrusada.triagonal.net Обязательное составление отчета о проведении мероприятия.