

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» Тюлячинского муниципального района Республики
Татарстан

«Рассмотрено»

На заседание педагогического совета
№ 4 от 29.12.2025г.



Директор Н.М. Галимов.
Приказ № 100 от 29 декабря 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«хоккей»**

(для спортивно-оздоровительных групп)

Срок реализации программы: 3 года

Программу разработали:
заместитель директора по УСР Газизова А.В.,
инструктор-методист Яруллина Д.Г.,
тренер-преподаватель Галимов Н.М.
тренер-преподаватель Якупов И.И.,

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Нормативная часть.....	6
3. Методическая часть.....	8
4. Программный материал.....	10
5. Воспитательная работа.....	23
6. Контроль за подготовкой юных хоккеистов.....	24
7. Методическое обеспечение.....	25
8. Требования к материально-техническим условиям.....	27
9. Требования к кадровому составу.....	
10. Требования к информационно-методическим условиям реализации программы.....	28
11. Список используемой литературы.....	

I. Общие положения

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 сентября 2025 года № 782;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- на основании Устава МБУ ДО «Спортивная школа «Юность» Тюлячинского муниципального района РТ;

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» 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 от 26 сентября 2025 года № 782 (далее – ФССП).

- Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 года №853 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан»;

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Характеристика вида спорта «Хоккей»

Хоккей- (с шайбой) (англ. hockey), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены.

Спортивные снаряды – хоккейная клюшка и шайба. В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

Хоккейная площадка.

Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка;

четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков. Размер ворот в хоккее с шайбой. Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых сверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

Хоккейная экипировка. Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм. Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаша.

Хоккейная шайба. Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует судейская бригада: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» и требованиями главы 10. «Дополнительное образование», статьи 75 дополнительное образование детей и взрослых. Срок реализации программы 3 года.

В отделение принимаются все желающие систематически заниматься и допущенные к занятиям врачом. Количество обучающихся в группе не менее 15 человек в возрасте от 5 до 16 лет.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию — 4 раза в неделю по 1 уч. часу.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся тренером – преподавателем. Во время занятий принимаются меры для предупреждения травм, обморожений и тщательно соблюдаются установленные санитарно-гигиенические требования

ЦЕЛЬ программы: создание условий для физического развития детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями детей, привлечение максимально возможного числа их к систематическим занятиям.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спорта и добиться сохранности контингента до 100%;
- формирование основ знаний, умений и навыков о хоккее;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья детей;
- вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Годовой календарный учебный график

Продолжительность учебно-тренировочного года по спортивно-оздоровительной программе и годам подготовки

Спортивно-оздоровительная программа, год подготовки	Продолжительность учебно-тренировочного года	Начало и окончание тренировочного процесса
Программа: -спортивно-оздоровительные группы	52 учебных недель	01 сентября по 31 августа

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности
Отделения хоккея (ОФП, СФП, ТП и игровой подготовки)**

Этапы подготовки	Год обучения	Нормативная наполняемость групп	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь этап	15	4	Выполнение нормативов по ОФП

Соотношение объема тренировочного процесса по хоккею

№	Разделы, темы	СОГ
	Часы в неделю	4
	Теория	3
1	Физическая культура и спорт	1
2	История развития хоккея	
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиена и врачебный контроль	
5	Правила игры в хоккей	
6	Самоконтроль и предупреждение травм	1
	Практика	
1	Общая физическая подготовка	104
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Техническая подготовка	53
4	Тактическая подготовка	8

5	Учебные и тренировочные игры	8
6	Контрольные и переводные испытания	2
7	Контрольные игры и соревнования	-
8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Восстановительные мероприятия	-
	Всего	208

Спортивно-оздоровительный (предварительный этап). К занятиям на этом этапе допускаются дети от 5 до 16 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе решаются задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккея и фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий *Критериями* успешности прохождения ребенка данного этапа являются:
 - стабильность списочного состава детей, посещаемость;
 - динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности.

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Правила техники безопасности в раздевалке

Воспитанники обязаны:

- разговаривать спокойным голосом;
- аккуратно сложить вещи в шкафчик, обувь поставить на нижнюю полку шкафчика;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования шкафами, туалетными и душевыми кабинами;
- выполнять все требования тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Воспитанникам запрещается:

- нарушать правила поведения в раздевалке; разбрасывать вещи, бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга, ломать мебель и другую мебель;
- При возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке шкафов, дверей немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы, воспитанник обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который обязан вызвать медсестру для оказания первой медицинской помощи, и сообщить об этом в администрацию спортшколы.

Тренер-преподаватель обязан:

- обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания детей;
- следить за правильным использованием душем, туалетными кабинами и шкафчиками;
- сопровождать детей до выхода из спортшколы.

Тренеру-преподавателю запрещается:

- оставлять воспитанников в раздевалке одних без присмотра

Требования безопасности во время тренировочных занятий.

Обучающиеся обязаны:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;

- строго выполнять правила проведения подвижной игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Обучающимся запрещается:

- организовывать спортивные игры в отсутствие тренера-преподавателя;
- принимать участие в спортивных и подвижных играх без спортивной формы и обуви;
- нарушать требования охраны труда во время спортивных и подвижных игр.

Тренер-преподаватель обязан:

- обеспечить безопасное участие всех спортсменов в тренировке;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря;
- обеспечить устойчивую дисциплину на тренировке;
- обеспечить показ выполнения необходимых приемов спортивных и подвижных игр;
- придерживаться принципа доступности выполнения требований тренера-преподавателя спортсменами, использовать лично-ориентированный подход к детям.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

IV.1. Теоретическая подготовка (3 часа)

№	Темы	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.	1

2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	1
3	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.	1

IV.2.Физическая подготовка

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

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

Общефизическая подготовка (104 часа)

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
----------	-----------------------	-----------------------	---------------------

1	Строевые и порядковые упражнения	<p>Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.</p> <p>Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.</p> <p>Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.</p> <p>Начало движения, остановка.</p> <p>Изменение скорости движения.</p>	10
2	Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.</p>	10
		<p>Упражнения для ног.</p> <p>Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.</p>	10
		<p>Упражнения для шеи и туловища.</p> <p>Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади - поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.</p>	10

3	Упражнения для развития физических качеств	<p><i>Упражнения для развития скоростных качеств.</i> Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.</p>	10
		<p><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i> Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной</p>	18

		<p>направленностью и частотой движения рук и ног.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.</p>	18
		<p>Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.</p>	18

IV.3 Специальная физическая подготовка (30 часов).

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

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

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;

Основными средствами специальной физической подготовки являются

специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	<p>Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении.</p> <p>Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку.</p> <p>Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении.</p> <p>Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами.</p> <p>Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног.</p>	10
2	Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.	<p>Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук.</p> <p>Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.</p> <p>Упражнения специальной скоростной направленности.</p> <p>Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и</p>	10

		<p>звуковому сигналу.</p> <p>Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий. Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.</p>	
3	Упражнения для развития гибкости.	<p>Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной</p>	10

		коробки.	
--	--	----------	--

IV.4.Техническая подготовка (53 часа)

Техническая подготовка является одной из важных составляющих тренировочного процесса. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой). В таблицах представлены основные средства по обучению технической подготовке полевого игрока и вратаря.

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	Приемы техники хоккея	<p>Основная стойка (посадка) хоккеиста</p> <p>Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул.</p> <p>Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.</p> <p>Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот.</p> <p>Бег скользящими шагами</p> <p>Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда</p> <p>Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)</p> <p>Повороты по дуге переступанием двух ног.</p> <p>Торможения полуплугом и плугом</p> <p>Старт с места лицом вперед</p> <p>Бег короткими шагами</p> <p>Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах</p> <p>Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда</p> <p>Бег спиной вперед переступанием ногами</p>	18
2	Приемы техники передвижения на	<p>Основная стойка хоккеиста.</p> <p>Владение клюшкой.</p>	18

	<p>коньках</p>	<p>Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий. Ведение шайбы на месте. Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу. Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы. Ведение шайбы дозированными толчками вперед. Обводка соперника на месте и в движении. Длинная обводка. Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий). Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой). Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы. Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем Отбор шайбы клюшкой способом выбивания</p>	
3	<p>Приемы техники хоккея</p>	<p>Обучение основной стойке вратаря. Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому Приемы техники передвижения на коньках. Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево). Т-образное скольжение (вправо, влево)¹⁰. Передвижение вперед выпадами. Торможения плугом, полуплугом. Торможение на параллельных коньках. Передвижения короткими шагами. Ловля шайбы ловушкой стоя на месте. Отбивание шайбы блином стоя на месте. Отбивание шайбы клюшкой (вправо,</p>	17

		влево) Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево) Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	
--	--	--	--

IV.5.Тактическая подготовка (8часов)

№	Вид упражнения	характеристика	Кол-во часов
1	Приемы тактики хоккея	Скоростное маневрирование и выбор позиции Отбор шайбы перехватом Отбор шайбы клюшкой Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем Передачи шайбы короткие, средние, длинные Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место Приемы тактики хоккея для вратаря	8

IV.6. Психологическая подготовка

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

Задачи:

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

Воспитание личностных качеств

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

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность

- необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

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

Выдержка и самообладание. Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы дети не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять детей, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание, инициативность и дисциплинированность. Инициативность воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

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

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

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

Развитие процессов восприятия

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в образовательном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания

Эффективность игровой деятельности в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстромеменяющихся игровых ситуациях спортсмен должен одновременно воспринимать большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления

Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует включать в занятия нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя уверенность в своих силах.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная школа организует воспитательную работу с детьми согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

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

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

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

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

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности воспитанников;
- проведение турниров по хоккею приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в МБУ ДО «Спортивная школа «Юность»:

- встречи
- беседы родителей с тренерами и администрацией спортивной школы
- родительские собрания
- индивидуальные консультации с медиком
- участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у детей понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей

VI. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии детей в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния у детей и кумулятивного эффекта от тренировочного процесса.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ нагрузки за прошедший этап;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии детей после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

VII МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый тренерский процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные,

переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры,

учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

Перечень помещений для учебно-тренировочного процесса:

- хоккейное поле;
- раздевалки и душевые;
- класс теоретической и тактической подготовки;
- игровой зал;
- бросковая зона;

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по хоккею;

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем. При планировании и проведении занятий с 5-6-летними детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятиях включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми 5-16 лет, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. При построении тренировочного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

VIII Требования к материально-техническим условиям

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных 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 раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

IX Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение,

✓ **Санитарно-гигиенические условия:**

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

X. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при

подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Спортивно-оздоровительный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

XI. Список литературы

- 1. Программа по хоккею (этап спортивного совершенства) Советский спорт, Москва, 2006*
- 2. А.В. Мудрук Координационная подготовка хоккеистов ИД «Лео», Омск, 2005*
- 4. В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов Пути оптимизации подготовки хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде Типография фирмы «С. Принт», Москва, 2002*
- 5. А.В. Мудрук Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов СибГУФК, Омск, 2005*
- 6 А.С. Солодков,*
Е.Б. Сологуб Физиология человека Издательство «Советский спорт», Москва, 2008
- 7 Э. Колеман Питание выносливости Тулома, 2009*
- 8 Л.К. Серова Психология личности спортсмена Издательство «Советский спорт», Москва, 2007*
- 9 О.В. Белоножкина, Г.В. Егунова и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Волгоград*
- 10 Е.А. Гурбина Летний оздоровительный лагерь. Нормативно-правовая база (планирование, программа работы, должностные инструкции, обеспечение безопасности) Волгоград*
- 11 Е. Алексеев Хоккей для начинающих. Уроки профессионала М.: Питер, 2015*
- 12 Л.В. Михно, Ю.Ф. Курашин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров СПб, 2017*
- 13 Официальный сайт Министерства спорта Республики Татарстан
https://minsport.tatarstan.ru/file/pub/pub_4720666.pdf*

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

84 (Тринадцать листов)
цифрами прописью

Должность *инст. ассистент*

Подпись *Филиппов*
« 29 » 92 2002 г. М.П. В.В.

