

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

«Рассмотрено»

На заседании педагогического совета  
№ 4 от 29.12.2025г.



«Утверждаю»

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: бессрочно

Программу разработали:

Инструктор-методист Яруллина Д.Г.,

тренер-преподаватель Галимов Н.М.,

тренер-преподаватель Заляев И.Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Актуальность и особенность Программы.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Цель и задачи Программы.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Возраст обучающихся по Программе.....</b>	<b>6</b>
<b>1.4. Механизм и срок реализации Программы.....</b>	<b>6</b>
<b>1.5. Форма и режим занятий.....</b>	<b>6</b>
<b>1.6. Планируемые результаты.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Нормативная часть. ....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Учебный (тематический) план.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3. Содержание учебного (тематического) плана.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3.1. Теоретическая подготовка.....</b>	<b>9</b>
<b>2.3.2. Физическая подготовка хоккеиста.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.3. Техническая подготовка хоккеиста.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3.4. Тактическая подготовка хоккеиста.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3.5. Психологическая подготовка хоккеиста.....</b>	<b>13</b>
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1. Спортивное и специальное оборудование для прохождения спортивной подготовки.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2. Правила техники безопасности в раздевалке.....</b>	<b>15</b>
<b>3.3. Требования безопасности во время тренировочных занятий.....</b>	<b>16</b>
<b>4. Организационно-педагогические условия реализации программы...17</b>	
<b>5. Требования к кадровому составу .....</b>	<b>18</b>
<b>6. Требования к информационно-методическим условиям реализации программы.....</b>	<b>18</b>
<b>7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....</b>	<b>19</b>
<b>7.1. Теоретическая часть.....</b>	<b>19</b>
<b>7.1.1. Определения терминов.....</b>	<b>19</b>
<b>Список используемой литературы.....</b>	<b>23</b>

# 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 России от 26 сентября 2025 г. №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 образовательная 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 г. №782<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися, на этапе подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания спортсменов **от 16 лет и старше.**

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, общеразвивающей физической подготовки, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Общеразвивающая программа формирует у спортсменов компетенции (способности) осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей» (далее Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физического образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Хоккей». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

### **1.1. Актуальность и особенность Программы**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности, на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии обучающихся занимают спортивные игры. Хоккей занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение хоккея обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Хоккей является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У хоккея есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия хоккеем оказывают на организм спортсменов всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Хоккей – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает нашим хоккеистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Является по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Актуальность** Программы для современных спортсменов, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в

различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по хоккею, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности спортсменов в активных формах познавательной деятельности двигательной активности. В хоккее совершенствуются навыки большинства основных движений.

Хоккей – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе этого обучающиеся упражняются не только в бросании и приеме шайбы, забрасывании ее в ворота, но и в ходьбе, беге, прыжках, катании на коньках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Хоккей при соответствующей организации занятий благоприятно влияют на работоспособность спортсменов. Хоккей развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих руки ног, увеличивают подвижность суставов пальцев, кистей и стоп.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков, обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

### **Обучающие**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «хоккей» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- Обучение техническим и тактическим приёмам хоккея;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «хоккей»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по хоккею.

### **Развивающие**

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

### **Воспитательные**

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности хоккей, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

### 1.3. Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Хоккей» является возрастная категория обучающихся от 16 лет и старше.

### 1.4. Механизм и срок реализации Программы

Срок обучения по программе **бессрочно**. При необходимости в программу могут быть внесены изменения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 208 часов. Для комплектации групп по Программе не производится отбор обучающихся по Антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься хоккеем и не имеющие медицинских противопоказаний (при наличии справки об отсутствии у обучающегося медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта). В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники хоккея. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек и не более 30.

### 1.5. Форма и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1,15 астрономических часа. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Форма организации обучающихся на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

## 1.6. Планируемые результаты

По итогам обучения по Программе обучающиеся:

### Будут знать:

- правила техники безопасности;
- терминологию хоккея.

### Будут уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок шайбы по воротам;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты.

### Будут иметь навыки:

- владеть техникой точной передачи шайбы партнеру, точного броска поворотом, различных видов ведения шайбы;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с шайбой, так и без шайбы.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов	Формы контроля
1	<b>1. Техническая подготовка</b>	<b>70</b>	тестирование
2	1.1.Имитационные упражнения без шайбы	10	Игровая практика (игра)
3	1.2.Ловля и передача шайбы	20	Игровая практика (игра)
4	1.3.Ведение шайбы	20	Игровая практика (игра)
5	1.4.Броски шайбы	20	Игровая практика (игра)
6	<b>2. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>35</b>	
7	2.1.Действия игрока в защите	17	Игровая практика (игра)
8	2.2.Действия игрока в нападении	18	Игровая практика (игра)
9	<b>3. Физическая подготовка</b>	<b>50</b>	
10	3.1. Общая физическая подготовка	26	
11	3.2. Специальная физическая подготовка (СФП)	24	зачетное занятие по общей и СФП
12	<b>5. Восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>	
13	<b>4. Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях</b>	<b>50</b>	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	

## 2.2. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь Период	От 18 и старше	15	4	208	Нормативы по ОФП, СФП (В целях мониторинга динамики процесса усвоения программы обучающимися)

### Спортивно-оздоровительный (предварительный этап).

К занятиям на этом этапе допускаются обучающиеся от 16 лет и старше, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе решаются задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма спортсмена;
- формирование стойкого интереса к занятиям хоккеем и фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

Критериями успешности прохождения спортсмена данного этапа являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности.

## 2.3. Содержание учебного (тематического) плана.

### 2.3.1. Теоретическая подготовка

#### 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.

#### 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.

#### Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

#### 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.

#### Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

#### Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники 15 игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность; технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности.

#### Правила проведения соревнований по хоккею.

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований.

### **2.3.2. Физическая подготовка хоккеиста.**

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с особенностями вида спорта, происходящего на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. 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.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение

специфической деятельности, задействованной в хоккее с шайбой. 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.

### **Общеподготовительные упражнения**

#### **1. Строевые и порядковые упражнения.**

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.

Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

#### **2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

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

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

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

#### **3. Упражнения для развития физических качеств.**

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: гантелями, набивными мячами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке. Упражнения из других видов спорта: борьба, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений.

#### **Специально-подготовительные упражнения.**

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

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

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу) с переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. 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.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующие повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук. Упражнения в бросках, передаче и остановках шайбы.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении

на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (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.

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

### **2.3.3. Техническая подготовка хоккеиста.**

Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника хоккея - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники хоккеиста - передвижение. Передвижение хоккеиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

### **2.3.4. Тактическая подготовка хоккеиста.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

### **2.3.5. Психологическая подготовка хоккеиста**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психологопедагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с моральнопсихологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки хоккеистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (морально- нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);
- формирование мотивации занятий хоккеем, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция

уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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, стенов 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 спортсменов.

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 вековые 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.).

### **Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий хоккеем.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- Наличие хоккейной площадки;
- Наличие игрового зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие тренажерного зала;
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- Обеспечение спортивной экипировкой;
- Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке. Спортивное и специальное оборудование.

### **3.1. Спортивное и специальное оборудование 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 1до5кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

### **3.2. 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 воспитанников;

- следить за правильным пользованием душем, туалетными кабинами и шкафчиками;

- сопровождать воспитанников до выхода из спортшколы.

Тренеру-преподавателю запрещается:

- оставлять воспитанников в раздевалке одних без присмотра.

### **3.3. 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 личностно-ориентированный подход к спортсменам.

#### **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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.

##### **Методическое обеспечение занятий**

Для повышения интереса обучающихся к занятиям хоккеем, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

##### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- хоккейная площадка и спортивный зал для занятий ОФП;
- спортивный инвентарь (хоккейные ворота, шайбы, сетки хоккейные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

– обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, коньки, кроссовки для ОФП, футболки, майки, шорты).

**Информационное обеспечение:**

– использование интернет ресурса;  
– работа с сайтом образовательной организации (страница о секции хоккея, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями).

**V. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВОМУ СОСТАВУ  
ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

**Кадровые:**

✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;  
✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)  
✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н (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 инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

**VI. ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОМУ  
УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Организационные условия:**

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности обучающихся;  
✓ 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, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

**Санитарно-гигиенические условия:**

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

**Социально-бытовые условия:**

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

## **VII. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБЕ С НИМ**

### **7.1. Теоретическая часть**

#### **7.1.1. 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 исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном 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 2007г.

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами и 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
<b>Спортивный о-здоровительный этап</b>	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»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Перечень нормативно-правовых документов Федеральный уровень
1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
  4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Савин В.П., Г. Г. Удилов Примерные программы спортивной подготовки для школ олимпийского резерва «Советский спорт» 2012г.
2. Букатин А. Ю., Колузганов, В М. Юный хоккеист - М Фис 1986.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
4. Никитушкин В.Г., Губа В. Л. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
5. Савин В. П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
6. Савин В. П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
7. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю. Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М: Академия, 2002.
8. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная машина».
9. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. – Москва, 2021
10. Твист П. Хоккей. Теория и практика. М.: Астрель АСТ, 2006
11. Тренировочные занятия в хоккее: 446 упражнений для развития мастерства хоккеистов/Дэйв Чемберс; пер. сангл. В. Сизоненко. - К.: Олимп. Л-ра, 2010.-360 с.

### *Интернет сайты*

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Министерства Спорта РТ:

[https://minsport.tatarstan.ru/file/pub/pub\\_4720666.pdf](https://minsport.tatarstan.ru/file/pub/pub_4720666.pdf)

Сайт Российского антидопингово еагентство: <http://www.rusada.>