

Рассмотрена на тренерском  
совете «СПОР №4»

« 02 » 02 2016 г.

Согласовано  
Зам. министра

Б.Н.Атаманов

« 15 » марта 2016 г.



Утверждаю

Директор БУ «СПОР №4»

С.В. Астаптыков

2016 г.



# ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ

Программа разработана: на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. №149)

Срок реализации программы 8 лет  
г. Новочебоксарск  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
1. Характеристика хоккея .....	3
2. Принципы освоения программы .....	4
3. Структура многолетней подготовки.....	6
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>7</b>
1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления .....	7
2. Соотношение объемов тренировочного процесса .....	7
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей .....	8
4. Режимы тренировочной работы .....	8
5. Медицинские, возрастные и психофизические требования .....	8
6. Тренировочные нагрузки .....	10
7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
11	
8. Требования к количественному и качественному составу групп	
13	
9. Структура годичного цикла .....	14
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>16</b>
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности на соревнованиях.....	17
2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
21	
3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	21
4. Планы применения восстановительных средств .....	22
5. Программный материал для занятий .....	24
6. Рекомендации по организации психологической подготовки .....	
28	
7. Планы применения восстановительных средств .....	31
8. Планы антидопинговых мероприятий .....	33
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	34
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>35</b>
1. Контроль за подготовкой хоккеистов.....	35
2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей .....	35
3. Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки для перевода на следующий этап .....	36
4. Комплексы контрольных упражнений, методические указания по организации тестирования .....	37
<b>V . ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>40</b>
<b>VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....</b>	<b>41</b>

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа для Бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва № 4» (БУ ДО «СШОР № 4») Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики разработана на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва системы дополнительного образования по видам спорта (хоккей), на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ.

### **1. Характеристика хоккея**

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

#### **Хоккейная площадка. Размеры**

В правилах ИИХФ и НХЛ размеры хоккейной площадки различаются.

По правилам ИИХФ, максимальные размеры - 61 метр в длину и 30 метров в ширину, минимальные размеры - 56 метров в длину и 26 метров в ширину; в официальных соревнованиях под эгидой ИИХФ размеры площадки должны быть 60-61 м в длину и 29-30 м в ширину; для прочих соревнований минимальный размер площадки установлен в 40x20 метров.<sup>[1]</sup>

Правила НХЛ предписывают размер площадки в 200x85 футов, то есть 60,96 x 25,90 метров. В НХЛ считается, что меньшие размеры способствуют силовой борьбе, броскам по воротам, игре у бортов, где происходит много жарких единоборств, стычек и драк.

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

По следующей ссылке доступно сравнение размеров площадок по данным "Советского спорта" <sup>[2]</sup>.

#### **Борта**

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

#### **Разметка**

В 3–4 м от бортов проведены лицевые линии (линии ворот). В 17,23 м от линии ворот — синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную зону и две зоны соперников. В центре поля — красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии. По обе стороны от ворот на расстоянии 6 м нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 м.

#### **Скамейка штрафников**

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

#### **Ворота**

Конструкция ворот:

- Ширина — 1,83 м (6 футов)
- Высота — 1,22 м (4 фута)
- Наружный диаметр стоек — 5 см

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

- в России длина лицевой линии площади ворот — 3,6 м
- в НХЛ — 2,44 м

### **Экипировка**

Основная статья: **Хоккейная экипировка**

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Раньше обмундирование хоккеиста было тяжелым, и хоккеисты выглядели в нём неуклюжими, испытывали дискомфорт.

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

### **Продолжительность игры**

Матч по хоккею с шайбой состоит из трех периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 15 минут. С 11 января 2013 года в чемпионате КХЛ перерывы между периодами матча (включая проведение мероприятий на ледовой поверхности хоккейной площадки) составляют 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трех периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

### **Составы команд**

На матч обычно заявляют 20—25 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

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

## **2. Принципы освоения программы**

Основными показателями работы школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки), вклад в подготовку и выступлению сборных команд, результаты выступления в соревнованиях.

Программа разработана для подростков и юношей в возрасте с 9 до 17 лет и старше. Период освоения программы – 8 лет.

Для освоения программы учащиеся БУ «СШОР №4» распределяются по следующим группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки (3 года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации -5 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеиста.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- **Принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложенного программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на весь многолетний период обучения. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Целью** многолетней подготовки юных хоккеистов в «СШОР №4» являются подготовка спортсменов высокого класса, достижение высоких стабильных спортивных результатов в целях пополнения основного состава сборных Чувашской Республики и Российской Федерации по хоккею, помощь выпускникам в профориентации, в выборе будущей профессии.

**Основными задачами** многолетней подготовки являются: привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование высокого уровня технико-тактического мастерства, воспитание морально-этических и волевых качеств личности, реализация здоровьесберегающих технологий через организацию теоретических занятий и практических мероприятий, направленных на закалывание обучающихся в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями.

**Основные направления работы:** создание системы практической деятельности по улучшению и укреплению здоровья детей, подростков и молодежи, достижение обучающимися наилучших результатов в избранном виде спорта, создание системы подготовки спортсменов к спортивной деятельности, совершенствование и укрепление материально-технической базы.

**Содержание деятельности:** программно-методическое обеспечение тренировочного процесса, повышение профессионального мастерства педагогов, подготовка спортсменов-разрядников, подготовка, проведение и участие в соревнованиях различного уровня.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание процесса в СШОР №4 является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (климатические условия, наличие материальной базы и другое) администрация и педагогический совет школы могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

### 3. Структура многолетней подготовки

Программа спортивной подготовки определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу учащихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.

**1. План многолетней подготовки** юных хоккеистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении плана следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

- Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общефизическую подготовку.

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

- Увеличение объема тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

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

Многолетняя подготовка юных хоккеистов включает в себя следующие этапы подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки.** Формирование устойчивости интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта хоккей; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей. Период обучения 3 года. Возраст занимающихся с 9 до 11 лет. С 10-летнего возраста с учащимися заключается договор и осуществляется первичная регистрация в ООО ФХР КС «Приволжский» г. Самары с присвоением хоккеисту идентификационного номера.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства.** Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства.** Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности

демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4

### 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11
Технико-тактическая (игровая) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-8	5-8	10-15	10-15

### 3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта хоккей

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	2	2	2	2	2	2

Всего игр	22	28	36	46	64	72
-----------	----	----	----	----	----	----

#### 4. Режимы тренировочной работы

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта хоккеей определяются в программе и учитываются при: составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

#### 5. Медицинские, возрастные и психофизические требования.

Различают три вида медицинского контроля- поэтапный, текущий и оперативный.

**Поэтапный контроль** направлен на оценку подготовленности хоккеистов в начале и конце каждого этапа. Он проводится в виде углубленного медицинского обследования. Углубленный медосмотр в годичном цикле проводится 2 раза – в начале сезона- август и в конце соревновательного этапа – май и по необходимости перед неофициальными соревнованиями, турнирами.

**Текущий контроль** проводится для получения информации о состоянии хоккеистов после серии тренировочных занятий и внесения соответствующих коррективов и оперативные планы. программой текущего обследования предусматривается оценка:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- тренировочных нагрузок и эффективности выполнения тренировочных заданий;
- психофизиологических функций.

**Оперативный контроль** направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок. Он способствует рациональному управлению тренировочным процессом.

В практике хоккея используют все виды контроля. Однако наиболее важное значение имеет этапный контроль, поскольку его программа позволяет более глубоко и всесторонне оценивать состояние хоккеиста, объемы выполненных соревновательных и тренировочных нагрузок. На основе обширной информации, полученной в результате этапного контроля, вносятся соответствующие коррективы в планы на следующий этап и конкретизируются организационные, методические мероприятия на данный момент.

В современном хоккее нашла отражение идея органического слияния контроля и тренировочного процесса: после каждого этапа проводится контрольный микроцикл, состоящий из двух аз-выравнивающей (2-3 дня) и тестовой (2 дня). первая фаза предназначена для проведения функционально состояния отдельных хоккеистов к определенному исходному уровню. Для нее характерно проведение тренировочных занятий восстанавливающей и поддерживающей направленности. Во второй фазе выполняют тестирующие процедуры в виде контрольно-тренировочных нагрузок с использованием комплекса специальных тестов. При этом последовательность проведения упражнений должна обеспечивать наибольший тренировочный эффект. Сначала выполняются контрольные упражнения (тесты) анаэробно-алактатной направленности, а затем – анаэробно-гликолитической или аэробной. Такой подход к контролю, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации.

Все виды обследований проводятся тренерским составом команды, комплексной научной группой и врачом. Затем обрабатываются и анализируются результаты обследований:

- результаты матчей в динамике. объемы выполненной нагрузки различного характера и направленности;
- уровень физической подготовленности;



- уровень технико-тактического мастерства;

По итогам комплексного обследования составляется заключение, на основе которого в тренировочные планы вносятся коррективы.

Эффективность построения системы подготовки юных хоккеистов во многом зависит от учета закономерностей возрастного развития, способностей и возможностей на каждом возрастном этапе. На этапе начальной подготовки продолжается развитие костной и мышечной тканей. Происходит частичное окостенение позвонков позвоночного столба. Слабый связочный аппарат и недостаточно развитая мускулатура требуют методически грамотного подхода к подбору упражнений и их дозированию, чтобы сформировать крепкий мышечный корсет, нормальную осанку и избежать искривления позвоночника. Учитывая слабое развитие многих групп мышц (мышц живота, косых мышц туловища, проводящих мышц и др.) надо использовать комплексы общеразвивающих упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные мышцы. В связи с тем что относительная сила к 13-14 годам достигает величин, характерных для взрослых, для развития силовых способностей хоккеистов в этом возрасте можно давать упражнения с преодолением веса собственного тела, а следовательно и некоторые упражнения с партнером. Вместе с тем статические силовые и некоторые динамические упражнения, требующие натуживания, в этот период нецелесообразны, так как они могут вызывать отрицательные явления в сердечно-сосудистой системе.

У детей в возрасте от 9 до 13 лет наблюдаются значительные положительные сдвиги в координации движений в связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов. Поэтому на этапе начальной подготовки можно рекомендовать много упражнений для воспитания координационных качеств и на этой основе формировать двигательные умения и навыки при обучении техническим приемам игры. В этом возрасте у детей еще недостаточна устойчивость внимания. Поэтому не следует длительное время (более 20 мин) изучать какой-либо технический прием и долго (более 2 мин) выполнять одно и то же упражнение. У детей слабо развито абстрактное мышление, им свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому при обучении новым приемам и движениям особое внимание надо уделять правильному и образному показу.

При обучении детей необходимо учитывать следующие особенности нервной деятельности:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешанный, подвижный тип (сангвеник).
2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешанный, медлительный (флегматик).
3. Сильный, повышено возбудимый, безудержный тип (холерик)
4. Понижено-возбудимый, слабый тип (меланхолик)

Юные хоккеисты с нервной системой первого типа легко осваивают новые движения, справляясь со сложными двигательными задачами. Обладатели нервной системы второго типа также быстро воспринимают новое движение и начинают правильно его выполнять. Однако формирование навыка у них замедлено. Для представителей третьего типа нервной системы характерно быстрое усвоение движения, однако излишняя возбудимость, неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность значительно снижают эффективность обучения. Игроки четвертого типа с безразличием разучивают новые движения. Обучать сложным приемам техники детей со слабым типом нервной деятельности - чрезвычайно сложная задача. К 13-14 годам организм юного хоккеиста достигает достаточно высокого уровня развития. Относительная сила основных мышечных групп нередко доходит до своего максимума. Весьма интенсивно развивается способность к дифференцированию мышечных усилий и способность расслаблять мышцы. К этому времени наблюдается наибольший темп прироста скоростных качеств, которые достигают около предельных величин. На высоком уровне находятся и координационные качества, а также способность ориентироваться во времени и в пространстве, анализировать мышечные ощущения. В этот возрастной период наблюдается наибольший прирост МПК, что позволяет

направленно воздействовать на сердечно -сосудистую и дыхательную системы с целью повышения аэробных возможностей. Высокая пластичность нервной системы способствует более эффективному освоению двигательных навыков. Повышаются и темпы полового созревания, причем более высокое его проявление сопровождается, как правило, более интенсивным развитием функциональных систем. Однако интенсивный рост костей несколько опережает рост мышечной массы.

Период полового созревания характеризуется неустойчивостью психических процессов. В этот период у подростков появляются раздражительность, вспыльчивость. Они часто переоценивают свои возможности, иногда опрометчиво берутся за выполнение заведомо недоступных им сложных тренировочных заданий, болезненно реагируют на неудачи.

Юношеский возраст, с одной стороны- период заметного роста физических и психических возможностей спортсмена, становление его характера, с другой – время некоторых трудностей функционирования различных систем организма, связанных с их перестройкой из-за повышения интенсивности функций половых желез.

В возрасте 15-17 лет происходит интенсивный рост костной ткани. Продолжает увеличиваться и функционально совершенствоваться скелетная мускулатура. К 16 годам скелетные мышцы и суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня развития. Темпы функционального и физического развития юношей значительно колеблются в связи с индивидуальными особенностями, обусловленными факторами наследственности, акселерации, режимом быта и двигательной активности. В связи с этим индивидуальный подход более важен, чем спортсменов младшего и среднего возраста. Чтобы избежать явлений переутомления и перенапряжения, необходимо более тщательно дозировать тренировочные нагрузки. По форме, характеру и направленности тренировочные занятия хоккеистов 17 лет мало чем отличаются от занятий взрослых игроков. Однако величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны быть несколько ниже, чем у взрослых квалифицированных хоккеистов. В этом возрасте более выражено происходят изменения в сердце., заметно увеличивается мышечная масса желудочков, особенно левого. Завершается формирование топографии основных мышечных групп и значительно возрастает мощность дыхательной системы.

Учет возрастных изменений растущего организма, его особенностей и возможностей на отдельных возрастных этапах подготовки, с одной стороны, позволяет достичь более высоких спортивных результатов, с другой – избежать преждевременного «старения» молодого хоккеиста и продлить его спортивное долголетие.

## **6. Тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченных на них. Один официальный матч принято оценивать тремя часами (сюда входит время на непосредственную подготовку к матчу, разминка, сам матч, время перерывов между периодами). При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости матча и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Нагрузка при обычной календарной встрече оценивается как «большая», при очень ответственном матче- как «максимальная»

Постоянно возрастающие скорости передвижения на коньках, предельный темп на протяжении всей игры – одно из основных направлений в развитии мирового хоккея. В этой связи приобретает все большее значение скоростная подготовленность спортсменов.

Эффективность соревновательной деятельности оценивается на основе педагогических наблюдений за индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями хоккеистов в игре. Только в соревнованиях, только в острой борьбе с соперником в полной мере проявляются и совершенствуются физические, технико-тактические и психологические возможности хоккеистов. Вместе с тем соревнования являются

неотъемлемой частью и логическим продолжением тренировочного процесса. Объем соревновательной подготовки, т.е. количество разных матчей, зависит от ряда факторов однако наиболее важные из них – возрастные особенности юных хоккеистов. Чем выше возраст хоккеистов, тем большее количество соревнований они проводят в год. Однако, чтобы достигнуть значительного успеха, в системе многолетней подготовки необходимо придерживаться оптимального соотношения объемов соревновательной и тренировочной нагрузок на отдельных возрастных этапах. Общий объем соревновательной подготовки складывается из соревнований разного масштаба. Для групп 11-17 лет проводятся первенства России, областей, городов, республиканских, городских соревнований.

Примерная динамика количества игр по возрастам приведена в таблице

Возраст, лет	этапы подготовки	Количество игр	
		всего	из них официальных
9-10	этап начальной подготовки	16	8
11-15	тренировочный этап	25-42	14
16-17	Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	до 50	30

## 7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота для хоккея	штук	2
2	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7	Сумка для клюшек	штук	4

Таблица 2

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование											
1	Клюшка хоккейная для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	2	1	3	1	5	1
2	Клюшка хоккейная	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	5	1

3	Шайба	штук	на занимающегося	-	-	10	1	15	1	20	1
---	-------	------	------------------	---	---	----	---	----	---	----	---

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Защита вратаря (панцирь, шорты, щитки, налокотники)	комплект	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Защита (панцирь, шорты, защита голени, налокотники, визор, краги)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Коньки хоккейные для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Перчатка вратаря - блин	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатка вратаря - ловушка	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Подтяжки	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
1	Подтяжки	штук	на	-	-	1	2	1	1	1	1

0	для гетр		занимающ егося								
1	Раковина защитная	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
1	Рейтузы	штук	на занимающ егося	-	-	4	1	4	1	6	1
1	Свитер	штук	на занимающ егося	-	-	2	1	2	1	4	1
1	Шлем защитный для вратаря (с маской)	штук	на занимающ егося вратаря	-	-	1	2	1	2	1	2
1	Шлем защитный	штук	на занимающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2

**Примечание: Обеспечение спортивной экипировкой, проведение тренировочных сборов, согласно выделенного финансирования на выполнение государственного задания.**

#### **8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Основной целью многолетней подготовки юных хоккеистов является подготовка высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях высокого уровня.

Поэтому процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «хоккей», основных концепций теории и методики хоккея, модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов и возрастных особенностей юных хоккеистов.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах. Немаловажную роль в многолетней подготовке юных хоккеистов играет организация и методика начального отбора на этапе начальной подготовки.

**Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.** На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым хоккеем.

На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким, образом, программой многолетней подготовки хоккеистов предусматривается проведение отбора на этапе начальной подготовки в течении нескольких лет в ходе тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей детей и пригодности их к занятиям хоккеем.

На этапе начальной подготовки организация и методика проведения тренировочного процесса в целом аналогична предварительному. Вместе с тем следует отметить некоторые различия.

1. Продолжается отбор способных к хоккею детей и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем.

2. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается и увеличивается процент специализированной.

3.Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).

4. Более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий.

5.Ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

На этапе начальной подготовки обращается особое внимание на воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных и выносливости. На освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях во взаимосвязи с индивидуальными и групповыми тактическими действиями. В этот период времени следует начинать освоение командных тактических и соревновательных действий в атаке и обороне.

При построении тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В табл. приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств.

#### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфо-функциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
			9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+	+	+
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+							+
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость			+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие			+	+	+	+	+	+			

Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными строками целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

#### 9. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс определяется структурой (как надо строить) и содержанием (методы, средства, организационно-методические формы, направленные на решение конкретных задач тренировки). В современном хоккее сложилась четкая структура годичного тренировочного цикла, который состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Основным фактором, определяющим подобную периодизацию, является фазовый процесс становления и развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности к высшим достижениям). Развитие спортивной формы в годичном цикле проходит три азы: приобретения(подготовительный период), стабилизации(соревновательный период) и временной утраты(переходный период). Прежде чем приступить к детальной разработке годового плана-графика распределения нагрузки, тренер делает предварительный графический набросок, эскиз сезона. Учебный план предусматривает проведение круглогодичных тренировочных занятий и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной тренировки и календаря официальных игр.

#### Подготовительный период.

**Подготовительный период тренировки** квалифицированных хоккеистов приходится на июль, август и частично сентябрь, делится на обще подготовительный и специально-подготовительный этапы. Структура обще подготовительного этапа зависит от задач, которые определены на это время. Он включает в себя два мезоцикла: *втягивающий* и *базовый*.

*Втягивающий мезоцикл* состоит из одного или двух 4-6 дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться состоянием команды на данный момент, задачами, стоящими перед ней, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований. Основное внимание уделяется развитию общей выносливости, общей силы и гибкости, а так же комплексному развитию физических качеств. занятия одноразовые или двухразовые в день. Динамика показателей тренировочной нагрузки в этом микроцикле носит плавный, волнообразный характер с одной вершиной, приходящей на 4-1 день. Первые четыре дня – заметное увеличение объема и незначительное повышение интенсивности. В конце микроцикла – снижение нагрузки с переходом на активный отдых.

*Базовый обще подготовительный развивающий мезо цикл* характерен дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности. обычны для этих микроциклов двух- и трехразовые занятия в день. Динамика тренировочных нагрузок также волнообразна. Однако в отличие от втягивающего микроцикла, кривая нагрузки имеет две вершины, приходящиеся на 2-й и 5-й дни микроцикла, а на 3-й и 6-й дни они заметно снижается.

**Специально-подготовительный период** предназначен для становления спортивной формы. Он включает в себя два мезо цикла: *базовый* и *предсоревновательный*. Особенность подготовки хоккеистов на специально-подготовительном этапе заключается в оптимальном сочетании тренировочных занятий во вне ледовых условиях и на льду хоккейной площадки в соотношении 1:4.

Динамика нагрузки также волнообразна, с двумя вершинами, приходящимися на 2-й и 5-й дни. В эти дни в тренировочных занятиях применяют нагрузку анаэробной и смешанной направленности и жесткие режимы работы. С середины специально-подготовительного этапа особое значение придается совершенствованию технико-тактического мастерства в экстремальных условиях при действии различных сбивающих факторов: высокой скорости передвижения, силовых единоборств, ограничений пространства и времени. включает этап *предсоревновательный мезо цикл* продолжительностью примерно три недели. В этом мезо цикле продолжается работа над повышением специальной физической и психологической подготовленности, совершенствованием технико-тактического мастерства, и особенно тактической подготовленности. большое внимание уделяется доводке (шлифовке) различных тактических комбинаций, игрового взаимопонимания в отдельных связках и звеньях. С этой целью проводится серия тренировочных и контрольных матчей с равным соперниками.

### **Соревновательный период.**

В соревновательном периоде ближайшими задачами являются непосредственная подготовка к матчам и успешное в них, т.е. трансформация хорошей спортивной формы в высокие спортивные результаты. Соревновательный (основной) период – самый продолжительный по времени (7,5-8 мес.) Его структура во многом определяется календарем официальных соревнований. Период включает в себя два соревновательных и один промежуточный этап. построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по меж игровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности меж игровые циклы: от одного до четырех дней и больше.

Принципиальной разницы в построении тренировочного процесса на 1-м и 2-м этапе соревновательных этапов нет. Однако, учитывая накопление утомления, на 2-м этапе в тренировочный процесс надо вводить в несколько большем объеме средства

общей физической подготовки в аэробном режиме энергообеспечения при незначительном снижении величины тренировочной нагрузки и усилении восстановительных мероприятий.

*Промежуточный этап* – это микро подготовительный период, его можно назвать восстановительно-подготовительным. Само название характеризует этот этап. Его продолжительность и содержание зависят от календаря соревнований. Если команда или большая часть игроков команды не участвует в международных турнирах, то промежуточный этап целесообразно разделить на три части: восстановительная (решаются задачи реабилитации и расширения базы функциональной подготовленности), специально-подготовительная (сочетаются специализированная подготовка вне льда и специальная на льду) и предсоревновательная ( по структуре и содержанию адекватна соревновательным мезоциклам, ледовые занятия носят комплексный характер, преимущественно технико-тактической и тактической направленности, проводятся 3-4 товарищеские и контрольные игры).

### Переходный период

Продолжительность переходного периода примерно равна двум месяцам (май-июнь). На май приходится восстановительно-поддерживающий мезо цикл. В июне хоккеисты находятся на оздоровительном сборе или в отпуске. В это время тренировки проводятся в поддерживающем режиме согласно индивидуальным планам и в сочетании с активным отдыхом. Тренировочные нагрузки аэробной направленности характеризуются средними объемами и относительно низкой (умеренной) интенсивностью.

Вне ледовые занятия должны быть нацелены на разностороннее воздействие на отдельные физические качества в их взаимосвязи (силовые и скоростно-силовые, координационные, общая выносливость).

Упражнения на льду – на совершенствование технико-тактического мастерства, исправление недостатков, на разучивание новых тактических вариантов игры в атаке и обороне. Тренировочные нагрузки должны быть преимущественно смешанной (аэробной-анаэробной) направленности при средних величинах объема и интенсивности. В тренировочном процессе на данном этапе широко практикуется принцип индивидуализации. Занятия сочетаются с различного рода восстановительными, лечебными и профилактическими мероприятиями.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки						
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14-16
Количество тренировок в неделю	4	4-5	5-6	5-7	7-12	7-12
Общее количество часов в год	312	364	468	624	728	728-832
Общее количество тренировок в год	208	260	312	364	624	624



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

**1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.** Методическая часть программы определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

На этапе начальной подготовки в группах идет выявление детей способных к занятиям, формируется стойкий интерес к занятиям по хоккею, воспитываются физические качества быстроты, гибкости и координации, гармонически развиваются двигательные способности, укрепляется здоровье, закаливается организм. Приобретает большую значимость освоение и совершенствование приемов техники в усложненных условиях, с подключением незначительного противодействия ряда сбивающих факторов (повышение скорости выполнения, помехи соперника, ограничение времени и пространства). При совершенствовании приемов техники на этом этапе, прежде всего, обращается внимание на правильное - биомеханически оправданное и стабильное их выполнение.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координации юных хоккеистов.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами, взаимостраховка, отбор шайбы клюшкой и с помощью силового единоборства туловищем.

Для успешного освоения атакующих индивидуальных и групповых тактических действий юные хоккеисты должны уметь хорошо владеть коньками, клюшкой, и шайбой. При этом начинать надо с освоения передач шайбы. Передача шайбы - это ключ к взаимопониманию и взаимодействию партнеров. Слабое владение передачами, сводит на нет любые тактические построения. В этом аспекте, в тренировочных заданиях по совершенствованию передач шайбы, помимо работы над техникой, необходимо воздействовать на не менее важные тактические компоненты: быстроту, и своевременность выполнения, направленность и точность, а также дифференцировку по силе.

Параллельно с освоением передач можно начинать освоение простейших тактических комбинаций и командных тактических построений в нападении. Начинать разучивание с элементарных построений по фазам атакующих действий. Например, в фазе организации атаки - простейшие взаимодействия защитников и нападающих по организованному выходу из своей зоны. В этом случае целесообразно использовать расчлененный метод упражнений, когда с целью облегчения вся тактическая комбинация разделяется на отдельные «связки». После освоения отдельных «связок» проводится их сочетание в одну комбинацию в целом.

В фазе развития атаки следует уделять особое внимание скоростному прохождению средней зоны за счет длинных диагональных и продольных передач.

В фазе завершения атаки с хода: вхождение в зону нападения на высокой скорости с последующим выходом на завершающий бросок в ворота противника одного из атакующих.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) объем общей физической подготовки несколько стабилизируется и продолжает увеличиваться объем специальной физической подготовки. Задачи этого этапа: воспитание специальных физических качеств (силовых, координационных и специальной (скоростной) выносливости), разучивание сложных приемов техники и совершенствование ранее освоенных в игровых условиях, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне, совершенствование соревновательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа хоккеистов.

В процессе проведения СФП обращается особое внимание на развитие физических качеств в большей степени отвечающих требованиям соревновательной деятельности хоккеистов, таких как: силовых и скоростно-силовых, скоростных и координационных, скоростная и скоростно-силовая выносливость. Для эффективного воздействия на эти качества целесообразно использовать современные, специальные измерительные стенды и тренажерные устройства.

На этом этапе осуществляется дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности в плане достижения определенного уровня мастерства, обеспечивающего стабильность, надежность и вариативность игровой деятельности. Для этого содержание занятий вводятся различные игровые упражнения технико-тактической направленности, проводимые в режимах соревновательной деятельности. Необходимо проводить индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих технико-тактических приемов и дальнейшее развитие сильных сторон хоккеиста с учетом его игрового амплуа. Важное значение приобретает совершенствование игровой соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому следует обращать особое внимание на подготовку и методику проведения тренировочных, товарищеских и контрольных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующим анализом и оценкой степени выполнения заданий на разборах игр.

В качестве средств специальной физической подготовки следует использовать специальные упражнения, адекватные по структуре и режиму выполнения соревновательной деятельности. Это может быть комплекс упражнений на специальных тренажерах, упражнения с предметами в виде небольших отягощений.

На данном этапе следует уделять большое внимание технической подготовке, которая проводится в двух аспектах - освоение более сложных приемов техники и дальнейшее совершенствование ранее освоенных.

Действенным методом совершенствования технической подготовленности хоккеистов является организация и проведение индивидуальной групповой и командной тренировки при рациональном использовании средств комплексного и избирательного воздействия. При этом индивидуальные занятия направлены прежде всего на устранение недостатков - подтягивание отстающих сторон технической подготовленности и дальнейшее совершенствование сильных сторон, свойственных конкретному хоккеисту с учетом его амплуа в команде.

Командные и групповые тренировки имеют преимущественно технико-тактическую направленность, где наряду с техническими одновременно совершенствуются и тактические взаимодействия. При совершенствовании техники следует добиваться эффективности, т.е. выполнять их быстро, автоматизировано, с минимально возможной тратой энергии, при достаточно высокой степени стабильности, надежности и вариативности.

Высокий уровень технического мастерства хоккеистов обеспечивает эффективность тактических действий, освоение и совершенствование которых приобретает особую значимость на этапе совершенствования спортивного мастерства. Тактические действия хоккеистов во многом зависят от быстроты оперативного мышления хоккеиста, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности,

способности быстро сделать экспресс-анализ игровой ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить.

При совершенствовании технических действий в атаке и обороне следует использовать различные игровые упражнения, различные тактические взаимодействия игроков, тактические комбинации, а также варианты командных тактических систем в атаке и обороне. Эффективным средством соревновательной подготовки, в том числе и технико-тактической подготовки, являются игровая и соревновательная практика. Именно в соревнованиях в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специфические качества хоккеистов. На этом этапе приобретают особую значимость тренировочные, товарищеские, контрольные и календарные игры.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и соревнований по хоккею.

Обязанности тренера:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер должен находиться непосредственно на месте проведения указанных мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок, умений и навыков, в т.ч. по технике безопасности;
- допускать к тренировочным занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр в физдиспансере и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать расписание и лимит тренировочных занятий и соревнований;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения тренировочных занятий и соревнований;
- в случае неисправностей в личной экипировке учащихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, если неисправность незначительная устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения и сообщить заведующему стадионом, директору школы или вызвать МЧС;
- тренер обязан принимать строгие меры к учащимся, нарушившим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан немедленно отвести пострадавшего в медицинский кабинет для оказания доврачебной помощи, в случае необходимости вызвать скорую помощь.

**Учащиеся обязаны:**

- являться на тренировочные занятия и соревнования без опоздания в дни и часы, согласно расписанию, утвержденному директором учреждения;
- на ледовую площадку выходить только в полной экипировочной форме;

- на ледовый стадион приходить за 15 мин. до начала тренировки в сопровождении тренера;
- выходить на ледовую площадку только после выезда с ледового поля ледоуборочной машины и с разрешения тренера;
- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренеров, медицинских работников, правила соревнований, правила техники безопасности, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировок, соревнований;
- выходить за пределы места проведения занятий, соревнований только с разрешения тренера;
- по истечении времени тренировки и после сигнала ледоуборочной машины немедленно покинуть ледовую площадку, закрыв за собой калитки;
- после тренировки дежурный учащийся обязан убрать используемый спортивный инвентарь в места для его хранения;
- о малейших признаках заболеваний, травм, утомления немедленно сообщить тренеру и обратиться в медицинский кабинет;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания получать допуск врача к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям обязательно сообщить об этом тренеру;
- не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр в физкультурном диспансере согласно графику;
- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги) и т.д.;
- поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях школы (раздевалках, стадионе, общественных туалетах);
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять их точно по назначению;
- проявлять уважение к работникам и посетителям школы.

### **СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- уходить с занятия не предупредив тренера;
- бегать, толкаться, кричать в раздевалках и ледовом стадионе;
- курить, распивать спиртные напитки, применять наркотические препараты!

## **2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, переносимых квалифицированными хоккеистами, - важное направление комплексного контроля, т.к. анализ нагрузок является объективной основой реализации планов тренировочного процесса. Тренировочные нагрузки, применяющиеся в подготовке хоккеистов, подразделяются следующим образом:

- по специализированности: к специализированным тренировочным упражнениям, структуры двигательных действий, которые в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения;
- по направленности на решение задач различных сторон подготовленности хоккеистов: технической, тактической, интегральной, психологической, функциональной, физической (служащей развитию и совершенствованию того или иного двигательного качества и механизмов их энергообеспечения); исходя из известных закономерностей энергетического обмена при работе различного характера, можно предопределить величину физиологических изменений в организме в результате воздействия определенной тренировочной нагрузки и установить направленность этих изменений;
- по координационной сложности: упражнения, выполняемые в несложных стереотипных условиях (простые), упражнения высокой координационной сложности;
- по величине нагрузки, ее внутренним и внешним компонентам по величине нагрузки ее внутренним и внешним компонентам: соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации,

подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

По величине нагрузки могут быть максимальными, большими, средними и малыми, более точно величина нагрузки определяется в количественных показателях объема ( количество тренировочных дней, тренировочных занятий, часов(минут) затраченных на тренировочное занятие, количество часов (минут), в среднем приходящихся на один тренировочный день. Вместе с тем в практике оперативной оценки величины нагрузки отдельного упражнения (тренировочного задания) или тренировочного занятия целесообразно применять балльную систему с использованием соответствующих шкал оценок (1, 19,28)

Данные полученные в результате комплексного контроля, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состоянием хоккеистов. Оценка результатов комплексного контроля осуществляется путем ранжирования результатов всех хоккеистов команды, а индивидуальные отклонения характеризуют уровень подготовленности каждого хоккеиста команды.

### **3.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

В современном хоккее в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межигровых интервалов до 1-2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов состоит из углубленных медицинских обследований и текущих обследований, составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения. Основная задача врачебных наблюдений за гигиеной спортсмена-обеспечение выполнения им правил личной гигиены. Личная гигиена включает в себя режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Рациональное питание – один из важных факторов повышения работоспособности хоккеистов. Важно, чтобы суточная калорийность питания соответствовала суточному расходу энергии. Превышение калорийности над расходом энергии приводит к отложению жира и к нарушению пищеварения. Недостаточная калорийность суточного рациона при значительном расходе энергии ведет к постепенному истощению организма. Полноценность питания достигается правильным соотношением в рационе белков, жиров и углеводов, а также оптимальным содержанием в нем витаминов, ферментов, минеральных веществ.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки требуют повышенного потребления различных витаминов и минеральных веществ: калия, натрия, фосфора, кальция, магния и железа. Хорошее состояние здоровья спортсмена – важнейшее условие достижения высоких спортивных результатов, устойчивой и продолжительной работоспособности. Здоровье спортсмена, с одной стороны, обусловлено генетическими факторами, с другой – в значительной степени от условий жизни, питания, двигательного режима, соблюдения гигиены и других факторов.

Занятия хоккеем повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, предупреждают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Вместе с тем в связи с интенсификацией хоккея, увеличением психических и физических нагрузок, форсированием подготовки, несоблюдением методических рекомендаций возможно создание предпосылок к разного рода заболеваниям – специфическим и неспецифическим. К группе специфических относятся заболевания, связанные с двигательной деятельностью хоккеиста: травмы, полученные в силовых единоборствах, в результате ударов клюшкой и шайбой. Во вторую группу входят общие для всех спортсменов стрессы, нарушения пищевого рациона, адаптации к нагрузкам, иммунитета. Заболевания и травматизма негативно отражаются на тренировочном процессе, снижают работоспособность и функциональные возможности хоккеистов. В

борьбе с заболеваниями важное значение приобретают их профилактика, своевременная диагностика отклонений в состоянии здоровья.

Профилактика спортивного травматизма включает правильную организацию тренировочных занятий, обеспечение хорошего состояния инвентаря и мест занятий, рациональное дозирование нагрузок, предупреждение чрезмерного утомления, проведение разминки. При нарушении общего режима, несоответствие методики проведения занятий, неадекватности тренировочных нагрузок состоянию организма могут возникать переутомление, перенапряжение и перетренированность.

Важной стороной врачебного контроля в хоккейных командах являются наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы.

Самоконтроль- это личный контроль спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью соревновательных и тренировочных нагрузок, физической, технико-тактической и психологической подготовленностью. Самоконтроль осуществляется на основе систематических наблюдений и их записей в дневнике. Записи анализируются и по мере необходимости обсуждаются с врачом или тренером.

### **Планы применения восстановительных средств.**

В современном хоккее в связи с увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, сокращением межигровых интервалов 1-2 дней проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства и методы восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические и психологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок.

Педагогические средства – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе рационально организованной двигательной деятельности, тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование (построение) мезо- и макроциклов, предусматривающее оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей, а также конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, их вариативность и сочетание, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание должного эмоционального тона;

- рациональная организация и построение межигровых (соревновательных) микроциклов (от 1 до 5 дней) с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий, комплексным использованием различных средств восстановления;

- введение в конце каждого мезоцикла специализированных восстановительных микроциклов (широкое использование комплекса средств восстановления, переключение на средства общего всестороннего физического воздействия в сочетании с активным и пассивным отдыхом);

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

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

**Психологические средства.** Большие тренировочные нагрузки и особенно напряженные, плотно идущие друг за другом календарные игры утомляют хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. рациональное использование

психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный он для восстановления физиологических систем. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Чрезмерно плотный и напряженный календарь соревнований, монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное – в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет введения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, просмотр нового кинофильма, встреча с интересными людьми и др.

Все эти восстановительные средства в процессе подготовки хоккеистов целесообразно применять в комплексе.

Стратегия и тактика применения средств восстановления в годичном тренировочном цикле определяется рядом факторов: спецификой вида спорта, задачами на данном этапе подготовки, возрастом и спортивным стажем, функциональным состоянием спортсмена, величиной и направленностью тренировочных нагрузок, условиями тренировок и быта, особенностями питания, климатом и экологической обстановкой.

## **5. Программный материал для занятий**

### **1. Физическая подготовка.**

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

**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 соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП следует представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение СФП как специально-подготовленные.

### **Общеподготовительные упражнения.**

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

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по

периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, Круговые вращения и повороты туловища и другое.

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

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта.

*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. Бег на короткие дистанции с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Эстафеты.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и пр.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

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

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

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет 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. 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 препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к бурту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной



напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении в коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5х54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

## **2.Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и о многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

### **Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов**

#### **Передвижение на коньках**

- Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
- Основная стойка (посадка) хоккеиста
- Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
- Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- Бег скользящим шагом
- Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
- Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги

- Повороты по дуге переступанием двух ног
- Повороты скрестными шагами
- Торможение полу плугом и плугом
- Старт с места лицом вперед
- Бег короткими шагами
- Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах
- Перебежка (изменение направления)
- Прыжки
- Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- Бег спиной вперед скрестными шагами
- Повороты в движении на 180° и 360°
- Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- Старты из различных положений
- Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием
- Кувырок в движении
- Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
- Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
- Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

#### **Приемы техники владения клюшкой и шайбой**

- Основная стойка хоккеиста
- 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
- Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
- Ведение шайбы коньками
- Ведение шайбы спиной вперед
- Обводка соперника на месте и в движении
- Длинная обводка
- Короткая обводка
- Силовая обводка
- Обманные действия (финты)
- Финт с изменением скорости движения
- Финты головой и туловищем
- Финт на бросок и передачу
- Бросок шайбы с длинным разгоном
- Бросок шайбы с коротким разгоном
- Удар шайбы с длинным замахом
- Удар шайбы с коротким замахом
- Бросок-подкидка
- Броски и удары в одно касание
- Бросок шайбы с неудобной руки
- Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.

В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### **3.Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка.

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

#### **Индивидуальная тактика обороны**

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

#### **Групповая тактика обороны**

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

#### **Командная тактика обороны**

« Принцип командных оборонительных действий

- Малоактивная оборонительная система 1 -2-2
- Малоактивная оборонительная система 1-4
- Малоактивная оборонительная система 1-3-1
- Малоактивная оборонительная система 0-5
- Активная оборонительная система 2-1-2
- Активная оборонительная система 3-2
- Активная оборонительная система 2-2-1
- Прессинг
- Принцип персональной обороны
- Принцип зонной обороны
- Принцип комбинированной обороны
- Игра в меньшинстве
- Построение обороны при игре в большинстве

#### **Индивидуальные атакующие действия**

Атакующие действия без шайбы

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем

Групповые атакующие действия

Передачи шайбы короткие, средние

Передачи по льду и над льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место

Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта

Тактическая комбинация «скрещивание»

Тактическая комбинация «стенка»

Тактическая комбинация «оставление шайбы»

Тактическая комбинация «пропуск шайбы»

Тактическая комбинация «заслон»

Командные атакующие действия

Организация атаки и контратаки из зоны защиты

Выход из зоны через крайних нападающих

Выход из зоны через центральных нападающих

Выход из зоны через защитников

Длинная атака

Атака из средней зоны  
Атака схода  
Позиционная атака через защитников  
Позиционная атака через крайних нападающих  
Позиционная атака через центральных нападающих  
Игра 8 неравных составах 5:4, 5:3  
Игра в нападении при численном меньшинстве  
Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

### ***Соревнования по хоккею***

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, система с выбыванием, комбинированная. Основные правила игры «хоккей». Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.

### ***Психологическая подготовка хоккеистов***

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная и психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистом непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

### ***Разработка плана предстоящей игры***

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

### ***Установка на игру и ее разбор***

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды и целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. При мерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

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

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

### ***Общая психологическая подготовка.***

Данный вид подготовки проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

1. Воспитание личностных качеств спортсмена;
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;

3. Воспитание волевых качеств;
4. Развитие волевых качеств;
5. Развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. Развитие оперативного (тактического) мышления;
7. Развитие способности управлять своими эмоциями.

#### ***Воспитание личностных качеств.***

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества. Т.к. моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

#### ***Формирование спортивного коллектива.***

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов -необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединить всех игроков команды 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 качеств.

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. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### ***Выдержка и самообладание.***

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

#### ***Инициативность и дисциплинированность.***

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

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

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

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

#### ***Развитие процессов восприятия.***

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста.

Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию -

важные составляющие мастерства хоккеиста. Глубинное зрение выражается в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником и партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

#### ***Развитие внимания.***

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

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

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

#### ***Развитие способности управлять своими эмоциями.***

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

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации эмоций следует:  
- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные)

упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;

- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

## **Психологическая подготовка к конкретному матчу**

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

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
- проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

### ***Построение психологической подготовки.***

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

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

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

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

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

## 7. Планы применения восстановительных средств

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности индивидуальных особенностей.

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

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха. Подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

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

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

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

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

**Фармакологические препараты** способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

**Физиотерапевтические средства** восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного



аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

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

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

## 8. Планы антидопинговых мероприятий

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабионисты, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды. Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов:

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование препаратов. Конфиденциальность информации. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование препаратов.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование фармакологических средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Субстанции и методы, запрещенные все время:**

Анаболические андрогенные стероиды - это искусственные аналоги гормона тестостерона. Спортсмены используют стероиды для увеличения мышечной массы и силы, сокращения восстановительного периода после нагрузок. Анаболические стероиды должны использоваться только в медицинских целях. Их использование для улучшения спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровья спортсмена.

### **Гормоны и подобные субстанции:**

Гормоны – это вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для контроля различных функций организма. Спортсмены используют гормоны и подобные субстанции по разным причинам, в зависимости от того, чего они хотят добиться. Гормоны могут применяться для увеличения мышечной массы и силы стимуляции образования эритроцитов, что увеличивает объем переносимого кровью кислорода и др.

Бета-2 агонисты - это вещества, используемые для лечения астмы. Внутривенные инъекции бета-2 агонистов вызывают анаболический эффект. При приеме внутрь эти препараты обладают так же стимулирующим действием.

Диуретики (мочегонные средства) в медицине применяются при лечении гипертонии, сердечной недостаточности различных заболеваний почек.

Диуретики могут использоваться спортсменами для снижения веса, а так же для уменьшения концентрации запрещенного вещества в моче. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена.

### **Запрещенные методы:**

Кровяной допинг- это применение крови, или продуктов на ее основе с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга является запрещенным методом. Применение кровяного допинга может нести серьезную угрозу здоровью спортсмена. У спортсменов, использующих кровь другого человека, повышается риск

Заражения инфекциями, такими как гепатит и ВИЧ- инфекция.

### **Внутривенные инъекции и инфузии:**

Они широко используются в медицинской практике для быстрой доставки в организм больного человека глюкозы, донорской крови и др. В соответствии с запрещенным списком, внутривенные инфузии являются запрещенным методом как в соревновательной, так и во внесоревновательный период, даже в том случае если вводимый препарат не является запрещенным.

### **Субстанции и методы, запрещенные во время соревнования:**

Стимуляторы.

К ним относятся, такие вещества, как амфетамин, кокаин, эфедрин, сибутрамин и др.

В спорте использование стимуляторов запрещено.

Наркотические анальгетики.

Наркотические анальгетики имеют широкий спектр применения в медицине – снятие боли, кашель и др. Использование наркотических анальгетиков запрещено в соревновательный период.

Каннабиноиды (гашиш, марихуана)

Применение каннабиноидов в соревновательный период запрещено во всех видах спорта.

Глюкокортикостероиды.

В медицине глюкокортикостероиды используются как противовоспалительные и обезболивающие средства. В соревновательный период использования глюкокортикостероидов запрещено орально, ректально, внутривенно или внутримышечно.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

**В содержание работы входит освоение следующих умений и навыков:**

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

**Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:**

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

Выпускники школы могут получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью для всех желающих проводится семинар по подготовке общественных судей и тренеров. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**1. Контроль за подготовкой хоккеистов** является составной частью подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процессе подготовки. В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

*Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.*

- Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

## **2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние

### 3. Требования к результатам реализации Программы на этапе спортивной подготовки Для перевода на следующий этап

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления  
в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4x9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4x9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с)

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)	Бег 30 м старт с места (не более 6 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)	Бег на коньках 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6x9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)	Бег 30 м старт с места (не более 5,2 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 400 м (не более 59 с)	Бег 400 м (не более 74 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раза)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 46 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м старт с места (не более 3,9 с)	Бег 30 м старт с места (не более 4,1 с)
	Бег на коньках 30 м (не более 4 с)	Бег на коньках 30 м (не более 4,3 с)
	Бег 400 м (не более 56 с)	Бег 400 м (не более 59 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 25 раз)	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 22 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 80 см)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 13 м 20 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 18 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 34 с)	Челночный бег на коньках 5x54 м (не более 38 с)
Координационные способности	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 20 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 21с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**4. Комплексы контрольных упражнений, методические указания  
по организации тестирования**

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. **Бег 20 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

3. **Отжимания.** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла  $90^\circ$  максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

5. **Тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на  $360^\circ$  на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на  $180^\circ$  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

6. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

### Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

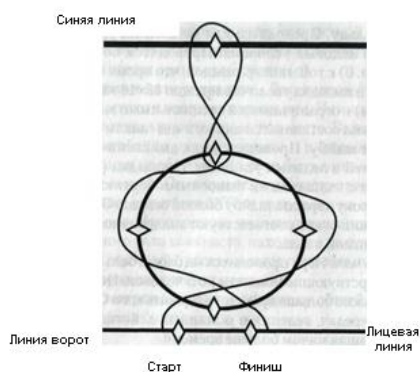
2. **Бег 20 метров вперед спиной.** Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. **Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. **Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6х9 метров двумя командами по 5 человек.



### **Рис. 1. Слаломный бег без шайбы**

*Примечание.* Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегают следующий игрок команды.

Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника. Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д. Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

**7. Салки на льду.** Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

**8. Борьба за шайбу.** Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

**9. Борьба за мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

*Правила.* С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Положение об оплате труда работников БУ «СШОР №4» Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики от 06.02.2014 г.
2. Хоккей. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Советский спорт, Москва 2012.
3. Тренировочные занятия в хоккее -446 упражнений для развития мастерства хоккеистов. Дейв Чемберс 30.11.2010 г.
4. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры- М. Фис, 1990 г.
5. Савин В.П. Хоккей. Правила соревнований. Венеция. ИИХФ, 1994 г.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 149)
7. Никитушкин В.Г. , Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта –М., 1998



8. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 400 с.
9. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. М.: Человек, 2012.
10. Бакутин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. Пособие для тренеров. – М.:ФиС, 1986
11. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов (методическое пособие), СПб ГАФК им. Лесгафта, 1998.
12. Савин В.П., Львов В.С., Урюпин Н.Н., Вейсфальд Л.В. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации. Методическая разработка. – М.: ГЦОЛИФК. 1985
13. Никонов Ю.В. Тактика и техника игры хоккейного вратаря. Методическое пособие. – М., 1989
14. Хоккей. Малая энциклопедия спорта. – М., 1990.
15. Использование электронных ресурсов: <http://hcsokol.n4eb.net/>  
[http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov\\_id=20](http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20) <http://www.grani21.ru/> <http://fhr.ru/main/>  
<http://hockey.penza.net/menu.asp?razdel=2&language=r> <http://sportvesti.sk6.ru/index.php>  
<http://fhr-povolzhe.ru/index.php> <http://www.kidshockey.ru/> [u-sokol@bk.ru](mailto:u-sokol@bk.ru) [ok-sokol@bk.ru](mailto:ok-sokol@bk.ru)  
и др.
16. Аудио и видео материалы.

## VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### СВОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ спортивно-массовых мероприятий БУ «СШОР №4» Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

Дата	Игры	Команда	Место проведения	Тренер команды
<i>Сентябрь 2016 г.</i>				
17-18.09.16	Саров – Новочебоксарск	Сокол-2004	Саров	Лаптев С.И.
24-25.09.16	Казань – Новочебоксарск	Сокол-2001	Казань	Мальцев С.А.
24-25.09.16	Чебоксары – Новочебоксарск	Сокол-2004	Чебоксары	Лаптев С.И.
<i>Октябрь 2016 г.</i>				
01-02.10.16	Новочебоксарск – Казань-Ак Буре	Сокол-2000	Новочебоксарск	Протапович А.В.
01-02.10.16	Новочебоксарск – Кулебаки	Сокол-2001	Новочебоксарск	Мальцев С.А.
01-02.10.16	Новочебоксарск – Набережные Челны	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
01-02.10.16	Нижний Новгород (Заречье) – Новочебоксарск	Сокол-2002	Нижний Новгород	Салканов Ю.И.
08-09.10.16	Нижнекамск – Новочебоксарск	Сокол-2000	Нижнекамск	Протапович А.В.
08-09.10.16	Балаково – Новочебоксарск	Сокол-2004	Балаково	Лаптев С.И.
08-09.10.16	Новочебоксарск – Лениногорск	Сокол-2002	Лениногорск	Салканов Ю.И.
08.09.10.16	Новочебоксарск – Ульяновск	Сокол-2001	Новочебоксарск	Мальцев С.А.

15-16.10.16	Новочебоксарск – Казань (Волна)	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
22-23.10.16	Новочебоксарск - Саров	Сокол-2000	Новочебоксарск	Протапович А.В.
22-23.10.16	Дзержинск – Новочебоксарск	Сокол-2002	Дзержинск	Салканов Ю.И.
22-23.10.16	Казань (Зилант) – Новочебоксарск	Сокол-2004	Казань	Лаптев С.И.
29-30.10.16	Саранск – Новочебоксарск	Сокол-2000	Саранск	Протапович А.В.
29-30.10.16	Балаково – Новочебоксарск	Сокол-2002	Балаково	Салканов Ю.И.
29-30.10.16	Новочебоксарск – Казань	Сокол-2001	Новочебоксарск	Мальцев С.А.
29-30.10.16	Новочебоксарск- Кирово-Чепецк	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
<b><u>Ноябрь 2016г.</u></b>				
по согласованию	Зональный турнир Первенства России среди юношей 2006 г.р.	Сокол-2006		Петров Д.А.
12-13.11.16	Новочебоксарск – Глазов	Сокол-2000	Новочебоксарск	Протапович А.В.
12-13.11.16	Новочебоксарск – Кирово-Чепецк	Сокол-2002	Новочебоксарск	Салканов Ю.И.
12-13.11.16	Кулебаки – Новочебоксарск	Сокол-2001	Кулебаки	Мальцев С.А.
12-13.11.16	Кирово-Чепецк- Новочебоксарск	Сокол-2004	Кирово-Чепецк	Лаптев С.И.
19-20.11.16	Набережные Челны – Новочебоксарск	Сокол-2000	Набережные Челны	Протапович А.В.
19-20.11.16	Набережные Челны – Новочебоксарск	Сокол-2002	Набережные Челны	Салканов Ю.И.
19-20.11.16	Новочебоксарск – Казань (Зилант)	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
26-27.11.16	Ульяновск – Новочебоксарск	Сокол-2001	Ульяновск	Мальцев С.А.
26-27.11.16	Казань (Волна) – Новочебоксарск	Сокол-2004	Казань	Лаптев С.И.
<b><u>Декабрь 2016</u></b>				
03-04.12.16	Новочебоксарск – Лениногорск	Сокол-2000	Новочебоксарск	Протапович А.В.
03-04.12.16	Новочебоксарск – Казань-Волна	Сокол-2001	Новочебоксарск	Мальцев С.А.
03-04.12.16	Новочебоксарск – Самара	Сокол-2002	Новочебоксарск	Салканов Ю.И.
03-04.12.16	Новочебоксарск – Балаково	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
10-11.12.16	Тольятти – Новочебоксарск	Сокол-2000	Тольятти	Протапович А.В.
10-11.12.16	Нижний Новгород (Скиф) – Новочебоксарск	Сокол-2002	Нижний Новгород	Салканов Ю.И.
10-11.12.16	Набережные Челны – Новочебоксарск	Сокол-2004	Набережные Челны	Лаптев С.И.
17-18.12.16	Кулебаки – Новочебоксарск	Сокол-2001	Кулебаки	Мальцев С.А.
17-18.12.16	Новочебоксарск – Йошкар-Ола	Сокол-2002	Новочебоксарск	Салканов Ю.И.
17-18.12.16	Новочебоксарск – Ченбоксары	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
24-25.12.16	Ульяновск – Новочебоксарск	Сокол-2001	Ульяновск	Мальцев С.А.
<b><u>Январь 2017 г.</u></b>				
по согласованию	Зональный турнир Первенства России среди юношей 2006 г.р.	Сокол-2006	Новочебоксарск	Петров Д.А.
14-15.01.17	Казань Ак Буре– Новочебоксарск	Сокол-2000	Казань	Протапович А.В.
14-15.01.17	Казань – Новочебоксарск	Сокол-2001	Казань	Мальцев С.А.
14-15.01.17	Йошкар-Ола – Новочебоксарск	Сокол-2002	Йошкар-Ола	Салканов Ю.И.
14-15.01.17	Новочебоксарск – Саров	Сокол-2004	Новочебоксарск	Лаптев С.И.
21-22.01.17	Новочебоксарск – Нижнекамск	Сокол-2000	Новочебоксарск	Протапович А.В.
21-22.01.17	Новочебоксарск – Кулебаки	Сокол-2001	Новочебоксарск	Мальцев С.А.
21-22.01.17	Новочебоксарск– Нижний Новгород (СКИФ)	Сокол-2002	Новочебоксарск	Салканов Ю.И.
22-21.01.17		Сокол-2004		Лаптев С.И.
28-29.01.17	Саров – Новочебоксарск	Сокол-2000	Саров	Протапович А.В.
28-29.01.17	Самара – Новочебоксарск	Сокол-2002	Самара	Салканов Ю.И.
28-29.01.17	Новочебоксарск – Ульяновск	Сокол-2001	Новочебоксарск	Мальцев С.А.

28-29.01.17		Сокол-2004		Лаптев С.И.
<b><u>Февраль 2017г.</u></b>				
<b>11-12.02.17</b>	<b>Новочебоксарск – Саранск</b>	<b>Сокол-2000</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Протапович А.В.</b>
<b>11-12.02.17</b>	<b>Новочебоксарск – Набережные Челны</b>	<b>Сокол-2002</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Салканов Ю.И.</b>
11-12.02.17		Сокол-2001		Мальцев С.А.
11-12.02.17		Сокол-2004		Лаптев С.И.
18-19.02.17	Кирово-Чепецк – Новочебоксарск	Сокол-2002	Кирово-Чепецк	Салканов Ю.И.
18-19.02.17	Глазов – Новочебоксарск	Сокол-2000	Глазов	Протапович А.В.
18-19.02.17		Сокол-2001		Мальцев С.А.
<b>25-26.02.17</b>	<b>Новочебоксарск – Наб.Челны</b>	<b>Сокол-2000</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Протапович А.В.</b>
<b>25-26.02.17</b>	<b>Новочебоксарск – Балаково</b>	<b>Сокол-2002</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Салканов Ю.И.</b>
25-26.01.17		Сокол-2004		Лаптев С.И.
<b><u>Март 2017 г.</u></b>				
04-05.03.17		Сокол-2001		Мальцев С.А.
11-12.03.17		Сокол-2001		Мальцев С.А.
11-12.03.17	Лениногорск – Новочебоксарск	Сокол-2000	Лениногорск	Протапович А.В.
11-12.03.17		Сокол-2004		Лаптев С.И.
<b>11-12.03.17</b>	<b>Новочебоксарск – Дзержинск</b>	<b>Сокол-2002</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Салканов Ю.И.</b>
<b>18-19.03.17</b>	<b>Новочебоксарск - Тольятти</b>	<b>Сокол-2000</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Протапович А.В.</b>
18-19.03.17	Лениногорск – Новочебоксарск	Сокол-2002	Лениногорск	Салканов Ю.И.
18-19.03.17		Сокол-2004		
<b>25-26.03.17</b>	<b>Новочебоксарск – Н.Новгород (Заречье)</b>	<b>Сокол-2002</b>	<b>Новочебоксарск</b>	<b>Салканов Ю.И.</b>
	<b>Турнир памяти летчика-космонавта СССР Андряна Николаева</b>			
по согласованию	Зональный турнир Первенства России среди юношей 2006 г.р.	Сокол-2006		Петров Д.А.