



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 12 лет и младше / Красная Машина. — М. : Федерация хоккея России, 2020. — 220 с.

УДК 796.966

ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2020

© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2020

Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6



*Глава штаба ФХР,
Первый вице-президент Федерации хоккея России
Роман Борисович Потенберг*

Работая над новым изданием «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 12 лет и младше», коллектив авторов пытался предложить наиболее рациональную систему спортивной подготовки, максимально раскрыть специфику обучения двенадцатилетних хоккеистов: продуманы детальные, пошаговые, научно обоснованные инструкции по каждому направлению развития способностей юных спортсменов. Это дает мне полное право утверждать, что авторы достигли поставленных целей.

Хочу особо остановиться на педагогических аспектах подготовки спортсменов этого возраста. Сохранить преданность хоккею, сформировать устойчивый интерес к хоккею как одной из важнейших ценностей жизни спортсмена — одна из главных задач тренера на данном этапе. Я абсолютно убежден, что каждый тренер найдет в Практическом руководстве много ценной информации, благодаря которой он будет грамотно планировать и организовывать учебно-тренировочный процесс и, главное, помогать молодому хоккеисту в достижении мечты.



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



*Чемпион мира,
серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр,
Павел Владимирович Буре*



орогие друзья!

Я очень признателен Федерации хоккея России за возможность принять участие в разработке Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина», поделиться своим опытом, высказать предложения и рекомендации. Мне всегда были близки подходы и философия «Красной Машины» к спортивной подготовке нового поколения хоккеистов. В 12 лет юный хоккеист должен получать неподдельное удовольствие от игры и занятий хоккеем, не бояться ошибок. Мы должны всячески поддерживать его желание стать в будущем профессиональным хоккеистом, лидером национальной сборной команды.

Представленное практическое руководство — прекрасно и профессионально подготовленный программный материал, способный, на мой взгляд, решить многие вопросы организации тренировочного процесса и вывести российский хоккей на качественно новый уровень.



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Содержание

Введение	9
Особенности программы.....	10
1. ТЕОРИЯ	11
1.1 Общие понятия и определения	11
1.2 Многолетняя подготовка	15
1.3 Структура сезона	21
1.4 Приоритеты.....	26
1.5 Цели и задачи	41
1.6 Нагрузка и адаптация.....	43
1.7 Сенситивные периоды.....	49
2. МЕТОДИКА	51
2.1 Программирование и организация тренировочного процесса	51
2.2 Диагностика исходных условий	54
2.3 Реализация системы спортивной подготовки в сезоне	57
2.4 Построение макроцикла	58

2.5	Классификация физических упражнений.....	62
2.6	Методика построения тренировочных занятий	64
2.7	Методика построения микроциклов	71
2.8	Методика построения мезоциклов	73
3.	ПРАКТИКА.....	77
3.1	Макроцикл.....	77
3.2	Мезоциклы	80
3.3	Микроциклы.....	107
3.4	Тренировочные занятия на льду	127
3.5	Практические материалы для построения тренировочных занятий вне льда.....	154
3.6	Разработка модельных характеристик хоккеистов.....	177
3.7	Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов.....	192





Введение

Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» (далее Программа) разработана для обеспечения единых подходов, необходимых стандартов и требований к организации и управлению спортивной подготовкой хоккеистов.

Целью реализации Программы является достижение количественных и качественных характеристик, обеспечивающих повышение базового уровня специальной подготовленности юных хоккеистов в возрасте от 8 до 16 лет.

Инструменты Программы дают возможность создания необходимых условий для реализации персональных траекторий развития юных хоккеистов на последующих этапах спортивной карьеры. Ядром программы является система приоритетов в процессе многолетней спортивной подготовки. В данной системе распределения тренировочных приоритетов спортивный результат является системообразующим элементом, но его значимость может существенно меняться в зависимости от целей и задач этапа спортивной подготовки.

Это позволяет в полной мере реализовывать необходимый комплекс параметров тренировочного и соревновательного процессов, в том числе видов подготовки, связанных с теоретическими, интеллектуальными и психическими нагрузками.

Структура и содержание Программы представляют необходимую методическую последовательность освоения базовых и специальных навыков, совершенствования двигательных способностей, гарантируя преемственность и непрерывность процесса спортивной подготовки хоккеистов. В результате достигается существенная экономия различных видов ресурсов (временных, человеческих, материальных), увеличивается эффективность спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Благодаря специфическим особенностям Программы, используя в своей профессиональной деятельности «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 12 лет и младше», специалисты могут гибко изменять условия, создавать новые задачи, реализовывать различные подходы к организации и управлению процессом спортивной подготовки хоккейной команды.

**ЦЕЛЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ
И КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОВЫШЕНИЕ БАЗОВОГО
УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 8 ДО 16 ЛЕТ.**

Особенности программы

1. Красной линией в Программе проходит идея об универсализации и специализации хоккеистов. В каждом практическом руководстве дана матрица приоритетов, на основании которой тренер будет понимать, в каком направлении ему необходимо действовать. Тем не менее, отдельные детали, из которых состоит тренировочный процесс, его ключевые параметры, будет определять сам тренер в зависимости от текущих условий. Таким образом, тренер принимает решения и определяет как общую стратегию спортивной подготовки, так и частные варианты построения тренировочного процесса. Кумулятивный эффект принятых тренером решений будет влиять на соотношение средств и методов универсализации и специализации спортивной подготовки хоккеистов. В итоге, от качества и своевременности принятых решений будет зависеть то, над чем предстоит работать уже в ближайших сезонах, через 1—2 года — над исправлением ошибок или дальнейшим совершенствованием спортивного мастерства хоккеистов.

2. В Программе дана последовательность различных структурных единиц, элементов процесса спортивной подготовки (упражнения, тренировочные занятия, микроциклы, мезоциклы, макроциклы), с оригинальным содержанием и наличием приоритетов для решения задач в конкретный период. Представлены правила и механизмы усложнения тренировочного процесса, изменения задач в зависимости от текущих условий. Технология выявления проблем и их устранения. На основе персональной компетентности и творческого потенциала тренер принимает решение о выборе наиболее эффективных средств, методов, параметров тренировочного процесса в соответствии с имеющимися условиями.

3. Методология программы основана на системно-деятельностном и компетентностном подходах, поэтому в процессе спортивной подготовки хоккеисты будут получать необходимые знания, навыки и умения, которые позволят сформировать ряд таких ключевых компетенций: умение тренироваться, умение тренироваться в команде, умение самостоятельно регулировать

параметры текущей деятельности, умение к эффективной адаптации, в том числе социальной.

4. Ключевым понятием настоящей Программы является «интеллектуальная сложность». Это относится как к отдельному упражнению, занятию, так и в целом может характеризовать направленность тренировочного процесса. Под этим понятием подразумевается то, насколько нетривиальным будет правильное решение (или решения) двигательной задачи. Конечно, интеллектуальная сложность ассоциирована с такими понятиями, как «игровой интеллект», «креативность», «индивидуальный игровой стиль». В общем, все эти понятия определяют способность хоккеиста оперативно принимать верные решения, прогнозировать развитие ситуации на площадке, понимать партнеров и эффективно взаимодействовать с ними. Конечно, «интеллектуальная сложность» напрямую связана с двигательной сложностью упражнений и технических навыков.



5. Главная отличительная особенность Программы заключается в том, что она определяет не только общую методику спортивной подготовки, но и предлагает конкретные технологии реализации этой методики. С одной стороны, Программа указывает тренеру генеральное направление развития и является дорожной картой, по которой он будет двигаться в течение сезона. С другой стороны, Программа предлагает подробный алгоритмизированный маршрут, который позволяет прогнозировать скорость развития хоккеистов, а также другие важные детали. Таким образом, Программа содержит как методику (ядро), так и технологию (набор прикладных инструментов, планов), которые тренер может адаптировать к имеющимся условиям.

6. Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. В основе Программы гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива и принципов честной игры – «фэйр-плей». Реализация программы предусматривается коммуникацию с родителями хоккеиста, образовательными организациями.



1 ТЕОРИЯ

1.1 Общие понятия и определения

Б

Базовые мезоциклы обеспечивают условия для выполнения основной работы, направленной на повышение возможностей функциональных систем организма, развития физических качеств, совершенствование технической, тактической, интегральной и психологической подготовленности.

Большая нагрузка характеризуется большим суммарным объемом работы, выполняемым в условиях устойчивого состояния и не сопровождаемым снижением работоспособности.

В

Вариативность техники определяется разнообразием технических приемов, с помощью которых спортсмен может быстро и эффективно решать двигательную задачу с учетом тактической целесообразности и условий соревновательного поединка.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.

Втягивающие микроциклы характеризуются небольшой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Втягивающие мезоциклы обеспечивают планомерное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Восстановительные микроциклы служат для обеспечения трансформации тренировочных эффектов, как правило, используются после серии ударных микроциклов или напряженной соревновательной деятельности.

Д

Дополнительные движения и действия — это второстепенные движения и действия, которые определяют отличительные индивидуальные особенности техники отдельных спортсменов.

З

Закрепление и дальнейшее совершенствование — закрепление навыка, обеспечение его индивидуальности и необходимой вариативности применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных способностей и качеств.

Заключительная часть занятия создает условия для планомерного возвращения организма спортсмена в состояние близкое к исходному, более интенсивного протекания восстановительных процессов.

Занятия избирательной направленности — это занятия, способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов: скоростных и силовых способностей, анаэробной и аэробной производительности, специальной выносливости; могут быть выделены занятия, направленные на техническое и тактическое совершенствование.

И

Интенсивность упражнения — критерий, обуславливающий как уровень, так и характер физиологических сдвигов в организме.

Интеллектуальная сложность упражнения — величина, которая определяет возможность и способы решения двигательной задачи в конкретное время при установленных условиях.

К

Координационная сложность упражнения — категория, отражающаяся на показателях функциональных систем организма при выполнении упражнения.

Контрольно-подготовительные мезоциклы создаются применительно к специфике предстоящей соревновательной деятельности и обеспечивают главным образом интегральную подготовку спортсмена.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки спортсменов и в зависимости от содержания могут

быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической или других видов подготовки.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных «станциях».

М

Максимальная нагрузка характеризуется значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена, снижением работоспособности, в результате наступления явного утомления.

Малая нагрузка значительно активизирует деятельность различных функциональных систем, сопровождается стабилизацией движений.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

Н

Направленность нагрузки, упражнения — фактор в тренировочном воздействии, который может повлиять на развитие какого-либо двигательного качества и/или системы энергообеспечения.

Начальное разучивание — создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им, изучение новых фаз и элементов, формирование ритмической структуры, предупреждение и установление грубых ошибок.

О

Основная часть занятия обеспечивает решение главной задачи. Выполняемая нагрузка может быть разнообразной. Нагрузка в основной части должна обеспечивать функциональные сдвиги в организме, чтобы создавать условия для специальной физической и психологической подготовки, совершенствования техники, тактики, интегральной подготовленности.

П

Продолжительность упражнения — взаимосвязанное со скоростью выполнения свойство. Упражнения отличающейся длительности обеспечивают разными энергетическими системами.

Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями определяет величину и качество изменений, вызванных нагрузкой

в организме. Конкретный вид отдыха в перерывах между попытками в определенной степени влияет на восстановительные процессы.

Подготовительная часть занятия служит для проведения организационных мероприятий и непосредственной подготовке организма спортсмена к выполнению программы основной части занятия.

Подводящие микроциклы обеспечивают создание условий для точечного и более эффективного воздействия на организм спортсмена, например перед важными соревнованиями.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствование технических и тактических компонентов подготовленности.

С

Специализированность — критерий сходства тренировочного средства с соревновательным упражнением.

Специализированность нагрузки — разделение тренировочных упражнений по видам, основываясь на степени их сходства с соревновательными.

Специфическая нагрузка — это элементы соревновательных воздействий и их различные вариации, а также действия, значимо сходные с соревновательными по форме и характеру обнаруживаемых навыков.

Стабильность техники определяется устойчивостью к внешним и внутренним помехам: независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

Средняя нагрузка соответствует началу второй фазы устойчивой работоспособности, сопровождающейся стабильностью движений.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Стационарная форма предполагает выполнение спортсменами упражнений, направленных на решение определенной задачи: развитие различных двигательных качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, совмещенное разви-

тие двигательных качеств и совершенствование основных компонентов технического мастерства и т.п. **Соревновательные микроциклы** обеспечивают наилучшее подведение организма спортсмена к условиям соревнований.

Т

Техническая подготовка — это процесс, направленный на формирование и совершенствование умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для эффективного решения двигательных задач в соревновательных действиях.

Тренировочным микроциклом называют серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки.

У

Ударные микроциклы обеспечивают выполнение большого суммарного объема работы, высокоинтенсивные нагрузки.

Углубленное разучивание — углубленное понимание закономерностей двигательного действия, совершенствование координационной структуры действия по его динамическим и кинетическим характеристикам, ритмической структуры движений, обеспечение их вариативности и соответствия индивидуальным особенностям занимающихся.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными, так как в них совмещается освоение нового материала с его закреплением.

Э

Эффективность техники — критерий, определяющий соответствие техники решаемым двигательным задачам, количественным и качественным характеристикам спортивного результата, уровень интеграции физической, тактической, психологической подготовленности.

Экономичность техники обеспечивается способностью спортсмена применять технические приемы и совершать тактические действия для решения двигательной задачи с максимальным использованием пространства, времени и собственной энергии.

**ЦЕЛЮЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ
И КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОВЫШЕНИЕ БАЗОВОГО
УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 8 ДО 16 ЛЕТ.**



1.2 Многолетняя подготовка

В системе многолетней спортивной подготовки в возрастных группах 12 лет и младше имеются все признаки специально организованного и управляемого процесса совершенствования спортивного мастерства юных хоккеистов

Отличительной особенностью спортивной подготовки хоккеистов возрастных групп 12 лет младше является то, что биологический возраст ваших воспитанников может иметь различия и в один или в два года. В этом возрасте тренер может столкнуться с тем, что занимающиеся в группе станут еще более отличаться по уровню физического развития, а значит и по уровню физической подготовленности. Этому в значительной степени способствует интенсификация процессов формирования различных функциональных систем организма на данном этапе онтогенеза. Функциональные системы организма развиваются неравномерно. Мы можем наблюдать значительные изменения в ОДА¹, вместе с тем другие системы будут несколько отставать.

В этом возрасте отчетливо проявляются лидерские качества у Ваших воспитанников, формируются личностные авторитеты в команде. Поэтому необходимо обратить внимание на процесс выстраивания взаимоотношений внутри команды. Основное правило построения команды — идти от простого: ясные, четкие требования, которые действуют для всех. Акцент в воспитательной работе на формирование системы ценностей, в которой центральное место занимают такие категории как дружба, ответственность, взаимовыручка уважение (к тренеру, родителям, официальным лицам, сопернику, партнерам). Акцент в воспитательной работе должен быть сделан на формировании патриотических ценностей к Родине, городу, своему клубу или команде. Особое внимание необходимо уделить внедрению принципов честной игры принципов честной игры — «фэйр-плей».

Именно в этом возрасте воспитательные воздействия наиболее продуктивны. Созданный вовремя задел позволит избежать многих сложностей в будущем,

например, таких как допинг.

В тренировочных занятиях на льду акцент постепенно переносится на освоение групповой тактики, также включаются элементы командной тактики. Очень важно, чтобы тренер, подбирая упражнения объяснял, как они связаны с той или иной игровой ситуацией. Так процесс обучения будет проходить более эффективно.

Базовая техническая подготовка по-прежнему занимает значительное место, но несколько изменяется методический подход. Технические элементы совершенствуются в более сложных условиях: в состоянии утомления, с дифференцированным сопротивлением, с большим контролем и давлением, предлагаются более сложные в интеллектуальном отношении задачи. Все это необходимо реализовывать в игровой форме, поддерживая интерес и высокий уровень эмоциональной вовлеченности ваших воспитанников.



¹ ОДА — опорно-двигательный аппарат

Соотношение различных компонентов в многолетней спортивной подготовке (по данным экспертной оценки)



А. Ю. Букатин

«Подготовка юных хоккеистов — сложный, многогранный и длительный процесс. Некоторые вопросы связанные с многолетней подготовкой юных хоккеистов, до сих пор не изучены и требуют экспериментального обоснования, да и дать рекомендации на все случаи не всегда представляется возможным. Поэтому тренер находится в постоянном поиске, решает самые разнообразные задачи, часто несвязанные напрямую с хоккеем.»

- 1 Тренировочный процесс
- 2 Соревновательный процесс
- 3 Воспитательный процесс
- 4 МБО¹
- 5 Ресурсное обеспечение
- 6 Отбор и ориентация
- 7 Управление
- 8 Научное сопровождение

¹ Медино-биологическое обеспечение

Значимость факторов спортивной результативности в хоккее на различных этапах начальной подготовки и высшего спортивного мастерства

Этап начальной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Морфологические	Технико-тактические	1
2	Энергетические	Личностные	2
3	Технико-тактические	Энергетические	3
4	Личностные	Морфологические	4



На иллюстрации представлены факторы спортивной результативности и их значимость в самом начале многолетней спортивной подготовки и в период профессиональной карьеры хоккеиста. Как видно из рисунка, на этапе начальной подготовки спортивная результативность во многом определяется морфологическими факторами. К этим факторам нужно отнести все, что связано с физическим развитием ребенка. Логично, что юные хоккеисты, имеющие преимущества в физическом развитии над сверстниками, более результативны. На более поздних этапах спортивной подготовки показатели физического развития уступают свое место личностным факторам и технико-тактической подготовленности.

Таким образом, многолетнюю спортивную подготовку необходимо рассматривать как длительный процесс, основанный на изменениях как физического, так и личностного развития хоккеиста. Неизменным остается наличие игрового интеллекта у хоккеиста, который определяет его способность к освоению и реализации технико-тактических навыков в усложняющихся условиях и требованиях. Поэтому тренеру необходимо рационально организовать именно процесс технико-тактической подготовки, эффективность которого во многом повлияет на дальнейшую спортивную карьеру. На следующей схеме представлена иллюстрация соотношения разделов технико-тактической подготовки в различных возрастных группах.

Задачи по воспитанию личностных качеств и соотношение разделов технико-тактической подготовки в многолетней спортивной подготовке хоккеистов

11 лет и младше

- Формирование устойчивого интереса у детей (мальчики, девочки) к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического и психического здоровья

12 лет и младше

- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического и психического здоровья

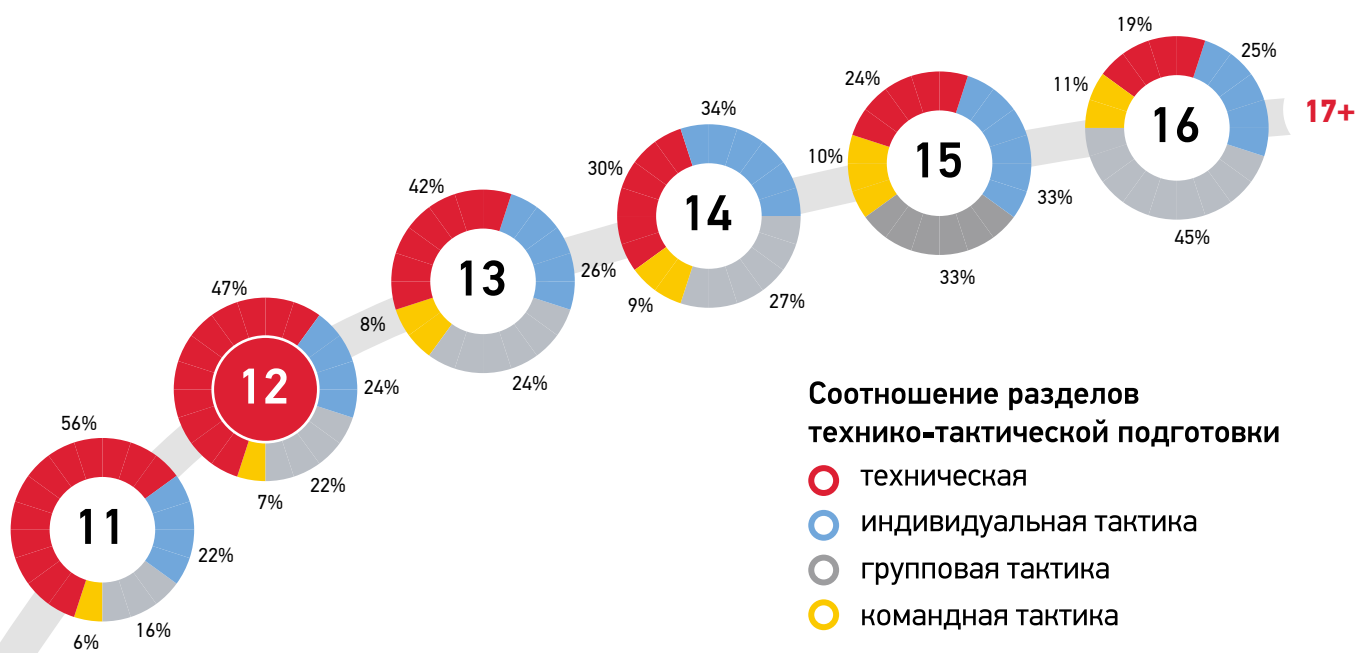
13 лет и младше

- Формирование устойчивого интереса к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Интеграция технической подготовки в тактическую
- Индивидуальная, групповая и командная тактика
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического и психического здоровья

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ МЫШЦ СПИНЫ У 12-ЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ МОЖНО ОБЪЯСНИТЬ ТЕМ, ЧТО ПРИ БЕГЕ НА КОНЬКАХ В ПОСАДКЕ ХОККЕИСТА МЫШЦЫ-РАЗГИБАТЕЛИ СПИНЫ НЕСУТ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ. ОБЪЕМ ЖЕ КАТАНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЙ ХОККЕИСТАМИ К ВОЗРАСТУ 12 ЛЕТ, ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШИМ, ЧТО И СКАЗЫВАЕТСЯ НА УВЕЛИЧЕНИИ СТАНОВОЙ СИЛЫ. С ВОЗРАСТОМ ТЕМПЫ ПРИРОСТА АБСОЛЮТНОЙ СТАНОВОЙ СИЛЫ СНИЖАЮТСЯ. ВМЕСТЕ С ТЕМ СЛЕДУЕТ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЕЛИЧИНА СТАНОВОЙ СИЛЫ У НЕКОТОРЫХ ХОККЕИСТОВ 13—18 ЛЕТ ДАЖЕ НЕСКОЛЬКО НИЖЕ, ЧЕМ У 12-ЛЕТНИХ. ПОЭТОМУ ЦЕЛЕСООБРАЗНО УВЕЛИЧИВАТЬ ОБЪЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ-РАЗГИБАТЕЛЕЙ СПИНЫ, ТАК КАК ОНИ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЮТ ПРАВИЛЬНУЮ ТЕХНИКУ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ И ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ.

А. Ю. БУКАТИН, В. М. КОЛУЗГАНОВ





Соотношение разделов технико-тактической подготовки

- техническая
- индивидуальная тактика
- групповая тактика
- командная тактика

14 лет и младше

- Создание условий для формирования мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- Создание условий для обеспечения положительной динамики соревновательного мастерства
- Повышение уровня СФП
- Повышение уровня функциональных возможностей организма
- Техничко-тактическая, интегральная подготовка
- Знание антидопинговых правил
- Сохранение физического и психического здоровья

15 лет и младше

- Формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- Повышение уровня СФП
- Повышение уровня функциональных возможностей организма
- Техничко-тактическая, интегральная подготовка
- Приобретение опыта спортивного судьи
- Повышение уровня теоретической, психологической подготовленности
- Формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов, восстановления и питания
- Знание антидопинговых правил

16 лет и младше

- Сохранение физического и психического здоровья
- Сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- Повышение уровня СФП
- Повышение уровня функциональных возможностей организма
- Техничко-тактическая, интегральная подготовка
- Приобретение опыта спортивного судьи
- Владение теоретическими знаниями, основами психологической подготовки
- Совершенствование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов, восстановления и питания
- Знание антидопинговых правил

Задачи по воспитанию личностных качеств и соотношение разделов технико-тактической подготовки в многолетней спортивной подготовке хоккеистов

11 лет и младше

- Формирование устойчивого интереса у детей (мальчики, девочки) к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического и психического здоровья

12 лет и младше

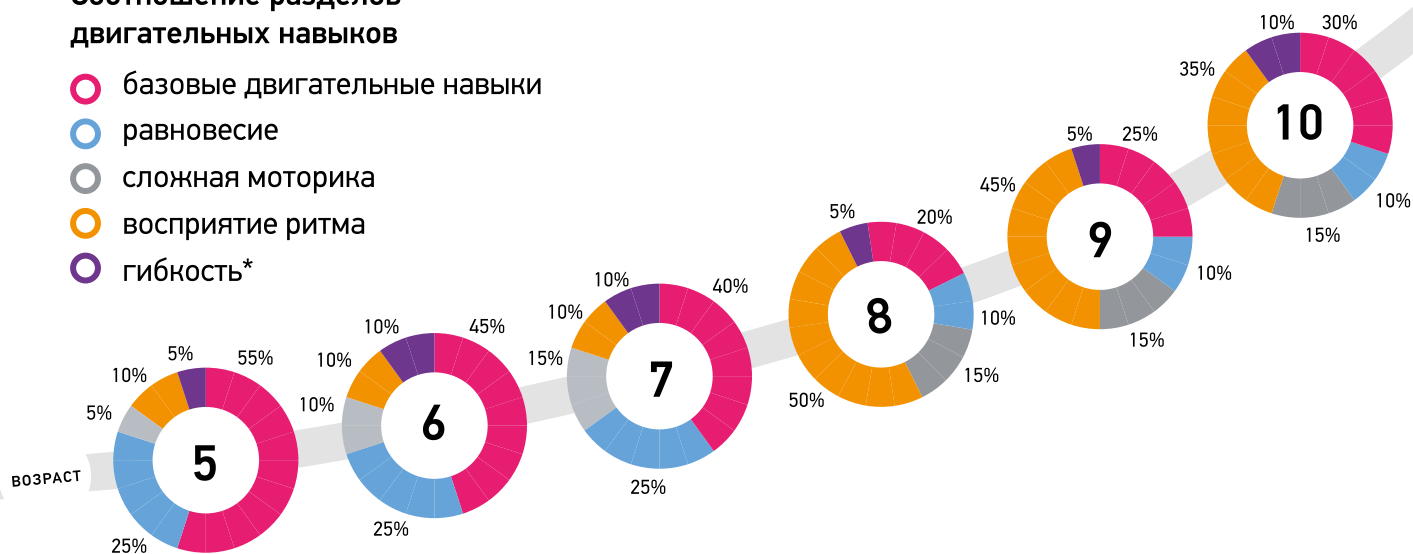
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического и психического здоровья

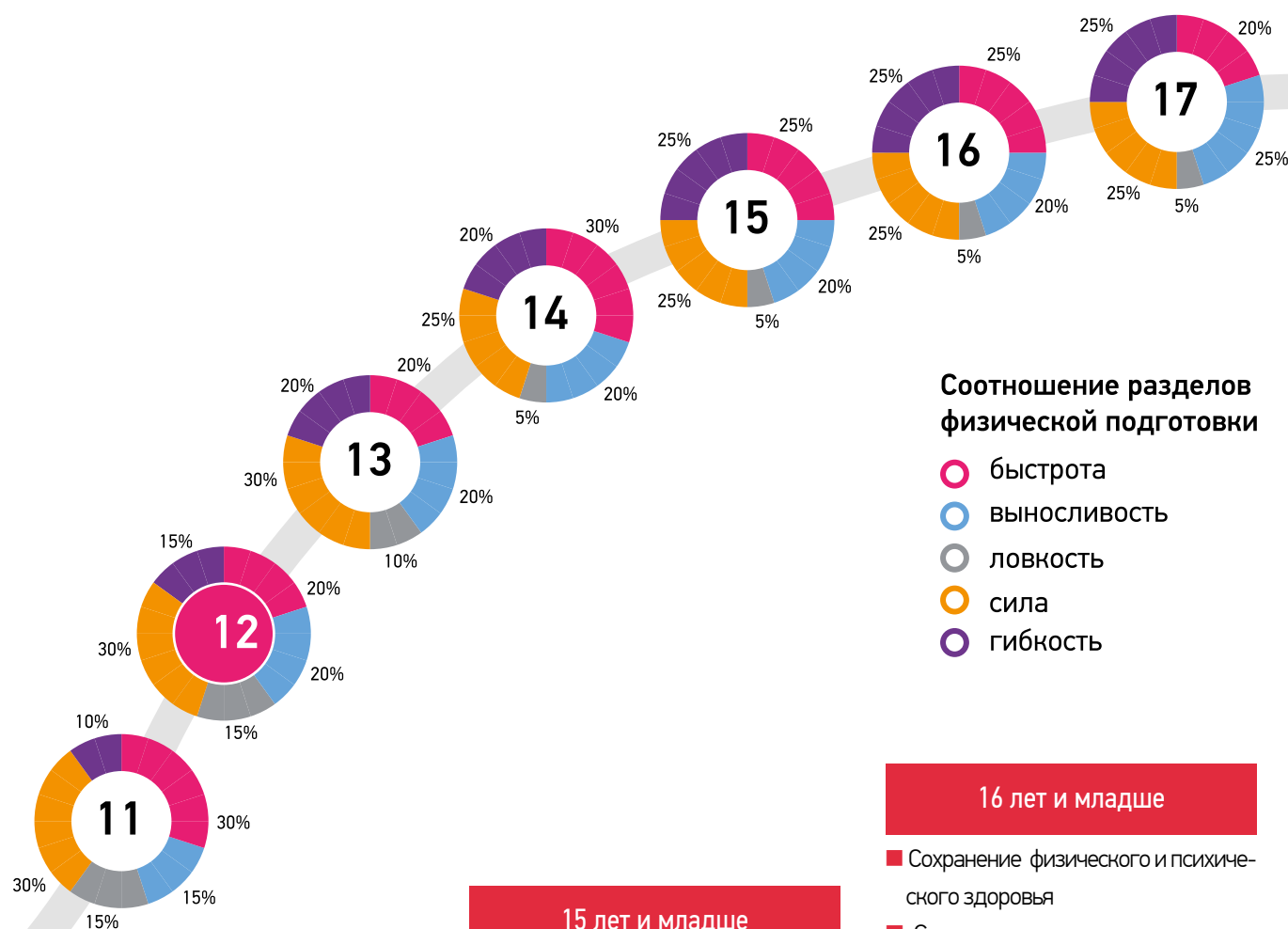
13 лет и младше

- Формирование устойчивого интереса к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Интеграция технической подготовки в тактическую
- Индивидуальная, групповая и командная тактика
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического и психического здоровья

Соотношение разделов двигательных навыков

- базовые двигательные навыки
- равновесие
- сложная моторика
- восприятие ритма
- гибкость*





Соотношение разделов физической подготовки

- быстрота
- выносливость
- ловкость
- сила
- гибкость

14 лет и младше

- Создание условий для формирования мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- Создание условий для обеспечения положительной динамики соревновательного мастерства
- Повышение уровня СФП
- Повышение уровня функциональных возможностей организма
- Техничко-тактическая, интегральная подготовка
- Знание антидопинговых правил
- Сохранение физического и психического здоровья

15 лет и младше

- Формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- Повышение уровня СФП
- Повышение уровня функциональных возможностей организма
- Техничко-тактическая, интегральная подготовка
- Приобретение опыта спортивного судьи
- Повышение уровня теоретической, психологической подготовленности
- Формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов, восстановления и питания
- Знание антидопинговых правил

16 лет и младше

- Сохранение физического и психического здоровья
- Сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов
- Повышение уровня СФП
- Повышение уровня функциональных возможностей организма
- Техничко-тактическая, интегральная подготовка
- Приобретение опыта спортивного судьи
- Овладение теоретическими знаниями, основами психологической подготовки
- Совершенствование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов, восстановления и питания
- Знание антидопинговых правил



1.3 Структура сезона

Формулировка «12 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Сезон имеет одноцикловую периодизацию. Годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. С этого сезона рекомендована систематическая соревновательная деятельность. Соревновательный период рекомендуется разбить на две части, чтобы запланировать восстановительный цикл продолжительностью 10—14 дней.

Представленная структура сезона подразумевает интенсивные командные тренировочные занятия на льду и вне льда с малым количеством пауз, а также достаточный уровень индивидуальной физической активности в те дни, когда тренировочные занятия не планируются, например, в переходном периоде.

Тренировочные занятия на льду

В возрастной группе 12 лет и младше техническая подготовка по-прежнему остается ядром в структуре тренировочного процесса. Следует сказать, что двигательные задачи в процессе совершенствования специализированных двигательных навыков должны усложняться. Акценты переносятся на освоение индивидуальной и групповой тактики. Именно в упражнениях для совершенствования индивидуальной и групповой тактики должна происходить огранка технического мастерства юного хоккеиста.

Задача эффективного использования пространства ледовой площадки по-прежнему актуальна. Моторная плотность занятия должна быть на высоком уровне. Это частично решается широким применением станционных форм организации занятия, а углубленное изучение индивидуальной и групповой тактики обуславливает более широкое применение поточного метода, что в свою очередь требует специальной подготовки, организации и дисциплины.

Таким образом, организация тренировочных занятий на льду основывается на следующих принципах:

- более сложный уровень совершенствования технических навыков (технические навыки комбинируются, образуя связки, включаются в упражнения, обеспечивающие развитие тактических навыков);
- изучение индивидуальной, групповой и командной тактики;
- комбинированное использование станционного и поточного метода организации тренировочного занятия;

- активное использование игр на ограниченных площадках;
- повышение уровня моторной плотности;
- высокий уровень дисциплины и организации.

Структура тренировочных занятий включает следующие части: подготовительную, основную и заключительную, что определяется логикой в изменениях функционального состояния организма спортсмена. В подготовительной части планируются организационные мероприятия и подготовка хоккеистов к выполнению основной деятельности занятия. Четко проведенное начало занятия дисциплинирует обучающихся, концентрирует их внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы занятия формируется оптимальное состояние, для которого характерно повышение активности основных функциональных систем организма. В этой части занятия используется комплекс специально подобранных упражнений, обеспечивающих мягкое и всестороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат хоккеистов.

Продолжительность разминки, подбор упражнений, их соотношение зависят от характера предстоящей работы. Интенсивность упражнений должна планомерно повышаться от начала к окончанию подготовительной части.

Основная часть занятия решает его главную задачу. В ней могут применяться самые разные виды упражнений и нагрузок, главное — соблюдать требования повышения специальной физической, интегральной и психологической подготовленности, совершенствования оптимальной техники, тактики.

В первой половине основной части целесообразно использовать упражнения, которые обеспечат достижение оптимального функционального состояния для освоения нового материала или создадут фон утомления для повышения специальной подготовленности. Длительность основной части определяется характером и методикой применяемых упражнений, величиной тренировочной нагрузки.

В заключительной части занятия могут использоваться игры или другие упражнения, предполагающие реализацию интегрального подхода. В окончании заключительной части включаются упражнения для стимулирования восстановительных процессов.

Общая структура сезона возрастных групп 12 лет и младше

Параметры тренировочного процесса	Периодизация сезона					
	ОПЭ ¹	СПЭ ²	Соревновательный 1	Соревновательный 2	ПП ³	Итого
Количество недель ⁴	5	4	18	17	4	48
Тренировочные занятия на льду	12	20	84	82	20	218
За неделю	2	5	5	5	5	-
Тренировочные занятия вне льда	28	24	59	58	14	183
За неделю	6	6	3	3	4	-
Продолжительность тренировочных занятий на льду (минут) ⁵	60-120	60-120	60-120	60-120	60-120	-
Продолжительность тренировочных занятий вне льда (минут) ⁶	60-120	60-90	60-90	60-90	60-90	-
Контроль	1	1	2	1	1	6
Количество матчей	0	0	15-20	15-25	0	30-45
Общее количество тренировочных занятий на льду и вне льда	40	44	143	140	34	401

¹ОПЭ – Общеподготовительный этап

²СПЭ – Специальноподготовительный этап

³ПП – Подготовительный период

⁴Количество недель – программа предусматривает продолжительность спортивного сезона, равную 52 неделям. Спортивная подготовка в июне (4 недели) планируется исходя из текущих условий и возможностей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», занятия в этот период имеют преимущественно восстановительную направленность.

⁵Продолжительность тренировочных занятий на льду может варьироваться в зависимости от возможностей и расписания организации. Время занятий указано с учетом: разминки вне льда, а также мероприятий, не связанных с физической нагрузкой.

⁶Продолжительность тренировочных занятий вне льда может варьироваться в зависимости от возможностей и расписания организации. Время занятий указано с учетом: разминки, а также мероприятий, не связанных с физической нагрузкой.

Структура тренировочного занятия на льду

Содержание		Время, мин.
Стабильная мобилизация ОДА ¹		5
Динамическая мобилизация ОДА		5
Ледовая тренировка	Подготовительная часть	10
	Общая разминка на льду	5
	Специальная разминка на льду	5
	Основная часть	35
	Совершенствование технических навыков	10
	Совершенствование двигательных способностей	10
	Совершенствование тактических навыков	15
	в т. ч. переходы (3-5 раз)	
	в т. ч. паузы для отдыха и потребления воды (3 раза)	
	Заключительная часть	15
	Игры на ограниченном пространстве	12
	Стретчинг	2
	Подведение итогов занятия	1
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15
Заминка		15
Итого		160

Преимущества стабилизации:

- ускоряет метаболизм, что сокращает время вработывания, а значит и риск получения травмы в начале занятия или на разминке;
- увеличивает подвижность в суставах и амплитуду движений;
- улучшает периферическое кровообращение и снабжение мышц и головного мозга кислородом;
- обеспечивает оптимальную подвижность позвоночника;
- сохраняет функциональные свойства, суставов и связочного аппарата;
- позволяет сконцентрировать внимание на предстоящих

задачах тренировочного занятия;

■ способствует правильной осанке, приводит мышечные группы в тонус, разогревает тело перед интенсивной физической активностью.

Следует обратить внимание, что упражнения «стабилизации» не проводятся при наличии травм и ушибов спины и конечностей, а также при симптомах ОРВИ.

В возрастных группах 12 лет и младше объем ледовой подготовки увеличивается, однако значительная доля нагрузки пока приходится на упражнения, выполняемые на земле и в зале. Основными средствами развития быстроты в занятиях вне льда являются подвижные и спортивные игры, построенные на опережении действий партнера, прыжковые упражнения, беговые упражнения, различные эстафеты, в том числе и преодоление полосы препятствий, движения скоростно-силового характера, метания, старты из различных исходных положений, бег с внезапными остановками, изменением скорости и направления движения, ловля и быстрая передача мяча.

Значительное место отводится упражнениям для развития быстроты владения клюшкой. Используются: ведение на месте и в движении, передачи, приемы, броски и удары шайбы, мяча, игровые упражнения и игры с мячами для тенниса и хоккея с мячом, а также имитации этих упражнений.

Все упражнения выполняются вначале с умеренной и средней скоростью, а затем, по мере освоения, — с более высокой, постоянно контролируемой, что позволяет избежать скованности юных хоккеистов и способствует планомерному совершенствованию координации движений.

Беговые и прыжковые упражнения можно выполнять в облегченных условиях (например, под небольшой уклон). В метаниях могут использоваться отягощения небольшого веса. Подвижные и спортивные игры проводятся

на небольших площадках. Подбираются такие игры, эстафеты и полосы препятствий, в которых необходимо выполнять кратковременные, но быстрые движения.

Общеразвивающие средства для совершенствования быстроты применяются и в зимний период на тренировках, проводимых на естественном льду. Во время разминки, перед игрой, в раздевалке также целесообразно включать несколько упражнений на быстроту.

Поскольку нагрузки становятся более интенсивными, а воздействие на организм юных хоккеистов более глубоким рекомендуется использовать стабилизирующую гимнастику (стабилизация) перед началом любой двигательной активности.

Игровая практика



СТАБИЛИЗАЦИЯ ПОХОЖА НА РАЗМИНКУ ПЕРЕД ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЕМ, НО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НЕЕ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ И БОЛЕЕ ТЩАТЕЛЬНОЙ, МЕДЛЕННОЙ И АМПЛИТУДНОЙ ПРОРАБОТКОЙ СУСТАВНЫХ ГРУПП

В возрастной группе 12 лет и младше официальные матчи проводятся на всей площадке. Для повышения эффективности интегральной подготовки рекомендуется проведение тренировочных игр на ограниченных пространствах.

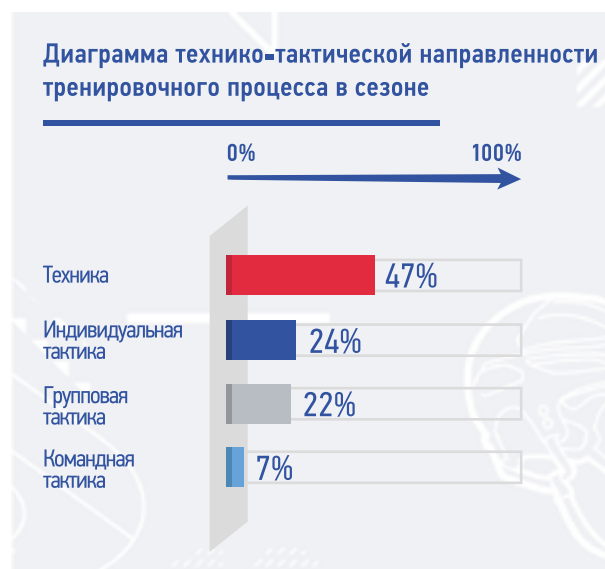
Не менее 30% от общего количества тренировочных игр должно проводиться на ограниченных пространствах, что повышает моторную плотность и более эффективное совершенствование групповой и индивидуальной тактики.

Формат проведения игр: «5 на 5», «4 на 4» и «3 на 3». Чем меньше игровая площадка и выше уровень подготовленности хоккеистов, тем из меньшего количества игроков состоят звенья каждой из команд. Рекомендуется использовать как усложненные, так и облегченные условия.

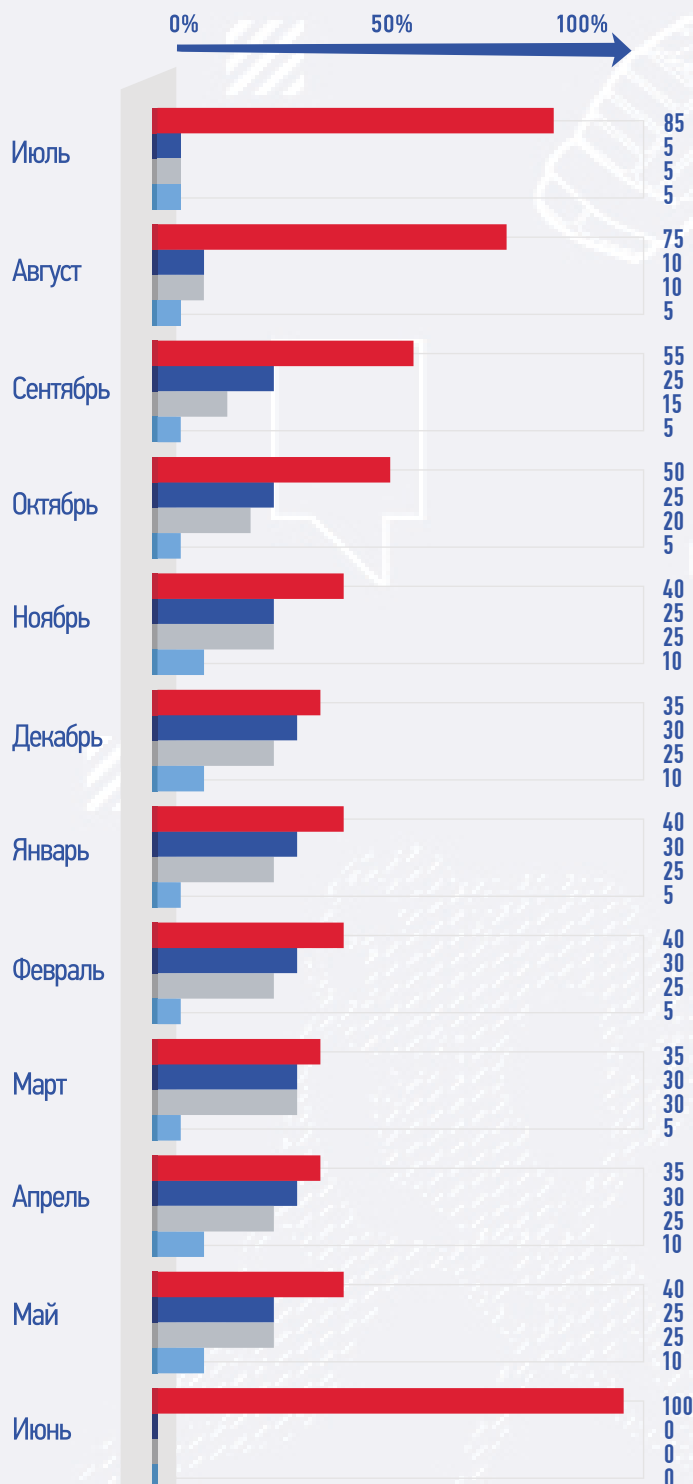
Периодизация технико-тактической подготовки

В текущем сезоне увеличится объем материала для изучения индивидуальной и групповой тактики. В небольшом объеме в учебно-тренировочный процесс добавятся упражнения для освоения командной тактики.

Также в этом сезоне продолжится совершенствование технической подготовленности: добавятся новые приемы, будут усложняться уже освоенные.



Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



Преимущественная направленность упражнений:

- Техника
- Индивидуальная тактика
- Групповая тактика
- Командная тактика

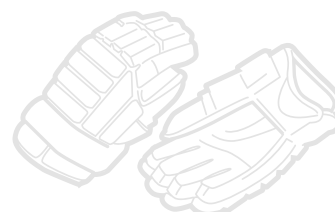
Соревнования

Формат соревновательного периода может варьироваться исходя из региональных условий. Рекомендованное количество матчей за сезон может быть от 30 до 45. Тренер должен помнить, что необходимо обеспечить полноценную соревновательную практику для всех хоккеистов команды. При этом необходимо учитывать физическую и психологическую готовность к соревновательной практике каждого хоккеиста.

Восстановление и отдых

Юные хоккеисты должны отдыхать от соревнований и тренировок (в том числе и по другим видам спорта) 1—2 дня в неделю.

Необходимо помнить и об образовательном процессе, который требует немало физических и интеллектуальных ресурсов от ваших спортсменов. Рационально организованный отдых позволит вашим воспитанникам более эффективно осваивать тренировочную программу, участвовать в соревнованиях. Также после сезона рекомендуется запланировать восстановительный микроцикл продолжительностью 10—14 дней. Цель этого микроцикла — рекреация (восстановление физических, психологических, эмоциональных сил). В этом микроцикле целесообразны занятия другими видами спорта и активный отдых в благоприятных с экологической точки зрения местах.



1.4 Приоритеты

Приоритет является одним из ключевых понятий настоящей Программы, который отражает важность, преимущество в освоении программных материалов. Применительно к настоящему практическому руководству приоритеты и подприоритеты показывают последовательность включения навыков с различной координационной сложностью, определяют порядок их выполнения в занятиях на льду и вне льда в микроциклах, мезоциклах, в сезоне.

Координационная сложность навыков, упражнений существенно влияет на уровень физиологической

нагрузки, поэтому важно учитывать этот фактор при создании тренировочных программ. Координационная сложность технических и тактических навыков определялась на основании экспертной оценки. В Программе выделяется три уровня координационной сложности навыка или упражнения, от 1 до 3, где:

- 1 — малая координационная сложность;
- 2 — средняя координационная сложность;
- 3 — повышенная координационная сложность.

В таблице представлены критерии уровней координационной сложности.

ПРИОРИТЕТ (ЛАТ. PRIOR "ПЕРВЫЙ, СТАРШИЙ") — ПОНЯТИЕ, ПОКАЗЫВАЮЩЕЕ ВАЖНОСТЬ, ПЕРВЕНСТВО. НАПРИМЕР, ПРИОРИТЕТ ДЕЙСТВИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ПОРЯДОК ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ.



Критерии уровней координационной сложности навыков (КС — координационная сложность)

Критерий координационной сложности	Малая КС	Средняя КС	Повышенная (КС)
Вовлеченность мышечных групп в решение двигательной задачи	Локальная (1/3)	Региональная от 1/3 до 2/3	Глобальная более 2/3
Амплитуда движений	Малая	Средняя	Большая
Темп и ритм	Низкий	Средний	Высокий
Необходимость синхронизации действий	С событиями	С партнерами	С партнерами и событиями
Требования к вестибулярной устойчивости	Низкие	Средние	Высокие
Пространственные характеристики движения	Простые	Усложненные	Сложные
Комбинация элементов в навыке	1—3	3—5	>5
Пространственные и временные ограничения	Пространство	Время	Оба вида

№	Приоритет и подприоритет навыка	Сложность	Наименование навыка
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
Техника владения коньками			
1.1	Баланс и координация	1	Баланс на одной ноге
1.2	Баланс и координация	1	Скрестные шаги с продвижением (в сторону, с препятствиями и без)
1.3	Баланс и координация	1	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
1.4	Баланс и координация	1	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах движения
1.5	Баланс и координация	2	Приседание на одной ноге (разные углы) и удержание позы
1.6	Баланс и координация	2	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)
1.7	Баланс и координация	3	Скольжение на одной ноге, различные варианты — лицом и спиной вперед, «Пистолет»
1.8	Баланс и координация	3	Перетягивания и толкания партнера, единоборства
1.9	Баланс и координация	3	Упражнения в парах — зеркальные повторения за ведущим
1.10	Баланс и координация	1	Переступание через клюшку в руках перед собой (вперед, назад)
1.11	Скольжение на ребрах лезвий коньков	2	Скольжение-«Восьмерка» лицом и спиной вперед, с переходами и без, влево и вправо
1.12	Скольжение на ребрах лезвий коньков	2	Различные виды слаломного скольжения — лицом и спиной вперед, короткий, с тягой партнера и без
1.13	Скольжение на ребрах лезвий коньков	2	Скольжение на одной ноге — змейка, слалом, повороты
1.14	Скольжение на ребрах лезвий коньков	3	Слалом лыжный — лицом и спиной вперед, с тягой партнера и без
1.15	Скольжение на ребрах лезвий коньков	2	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (Зл/Зп) быстро
1.16	Скольжение на ребрах лезвий коньков	3	Тага и толкание партнера держась за клюшки
1.17	Старты, торможение и остановки	1	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
1.18	Старты, торможение и остановки	1	Старты лицом вперед различными видами — V-старт, T-старт, скрестным шагом

Техника владения коньками			
1.19	Старты, торможение и остановки	1	Старт спиной вперед скрестным шагом
1.20	Старты, торможение и остановки	1	Старт спиной вперед «полуфонариками»
1.21	Старты, торможение и остановки	2	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт
1.22	Старты, торможение и остановки	2	Торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зигзагом
1.23	Скольжение лицом вперед	3	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.24	Скольжение лицом вперед	2	Отталкивание и приседания на одной ноге
1.25	Скольжение спиной вперед	3	Скольжение на одном коньке (л/п), с тягой партнера и без
1.26	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение «Змейка» на одной ноге, со сменой ног — прыжком
1.27	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение с прыжками с ноги на ногу
1.28	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение «корабликами» по прямой, влево и вправо, со сменой и без
1.29	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение «Змейка» на одной ноге, спиной вперед, со сменой ног — прыжком
1.30	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение без отрыва коньков от льда, с тягой партнера и без
1.31	Скольжение спиной вперед	3	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.32	Скольжение спиной вперед	3	Скольжение с прыжками
1.33	Повороты и переходы	1	Повороты скрестными шагами с малым радиусом поворота
1.34	Повороты и переходы	1	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
1.35	Повороты и переходы	2	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны
1.36	Повороты и переходы	2	Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой
1.37	Повороты и переходы	3	«Кораблики» движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги
1.38	Повороты и переходы	3	Переходы — спиной — лицом вперед и лицом вперед — спиной вперед со сменой направления движения
1.39	Повороты и переходы	3	Скольжение между близко расставленными пилонами

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.1	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Прием и передача шайбы в движении в парах с «удобной» и «неудобной», боком друг к другу, по диагонали и вперед-назад
2.2	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы в одно касание «удобной» и «неудобной» стороной
2.3	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы «подкидкой» с «удобной» и «неудобной»
2.4	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны, самому себе, партнеру впереди и сзади
2.5	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передачи шайбы в одно касание
2.6	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Длинная передача «парашютиком»
2.7	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Прием шайбы с прокатом ее через свои ноги — конек-клюшка
2.8	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Прием и остановка шайбы рукояткой, рукой, туловищем
2.9	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Ведение шайбы «с переносом» «Змейкой», «Плетением» плавная смена направлений, одной рукой и двумя
2.10	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя
2.11	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной рукой и двумя
2.12	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу
2.13	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя
2.14	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
2.15	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной»
2.16	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной»
2.17	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Обводка соперника
2.18	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы — узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
2.19	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы одной рукой, левой и правой

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.20	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы не отрывая от крюка — тянуть шайбу носком спереди — сбоку
2.21	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы между коньками
2.22	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы коньками и клюшкой — конек-клюшка
2.23	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы узкое и широкое, при скольжении различными способами («кораблики», «полуфонарики», «восьмерка», «скрестный шаг»)
2.24	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «Восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя
2.25	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
2.26	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной и двумя руками
2.27	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы с приседаниями в движении, на одной и двух ногах, до полного приседа на одно колено
2.28	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы не отрывая от крюка — «Улитка 360°» (л/п), одной рукой и двумя
2.29	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы по траектории между конусов
2.30	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Подтягивание шайбы носком клюшки к себе — сбоку, спереди, V, диагонально, с «удобной» и «неудобной»
2.31	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду
2.32	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы при слаломном скольжении различными способами — короткий слалом, лыжный
2.33	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы толчками «с переносом» одной рукой — комбинации
2.34	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы «с переносом», за спиной из стороны в стороны
2.35	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Подъем шайбы на поверхность крюка на «удобную» и «неудобную» сторону
2.36	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы «с переносом» корпус — шайба — в разные стороны
2.37	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Тянуть шайбу носком клюшки через линию из шайб, скольжение в стороне, левой и правой руками
2.38	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы «с обманым флипом» обманной вариант «Подбрасывания»
2.39	Броски	1	Бросок кистевой с подщелкиванием «удобной» и «неудобной» стороны, низом и верхом

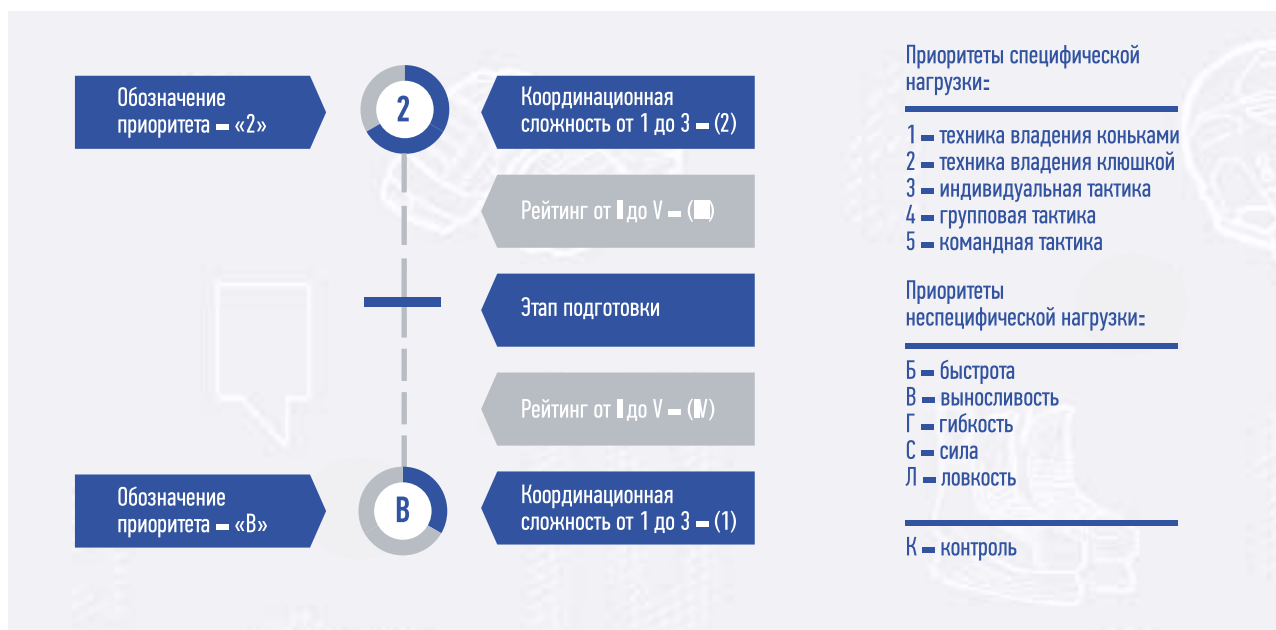
Техника владения клюшкой и шайбой			
2.40	Броски	1	Бросок кистевой с «удобной» и «неудобной» стороны, низом и верхом
2.41	Броски	2	Щелчок низом и верхом
2.42	Броски	3	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
2.43	Броски	2	Бросок по воротам с центра (с выходом из центр)
2.44	Броски	3	Забрасывание шайбы с атакой из-за ворот (гол Боброва)
2.45	Броски	3	Щелчок в движении
2.46	Броски	3	Добивание
2.47	Броски	3	Подправления шайбы на льду, на месте — низом и верхом
2.48	Броски	3	Подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной»
2.49	Броски	3	Подправления шайбы в движении
2.50	Броски	2	Бросок в одно касание
2.51	Броски	1	Бросок шайбы из-под ног
2.52	Броски	2	Бросок под перекладину у ворот с «удобной» и «неудобной», слева и справа
2.53	Броски	3	Заслон вратаря (помеха, бросок подправленным шайбы)
2.54	Преследования и отбор шайбы	2	Прижимание, поднятие, подбивание клюшки соперника
2.55	Преследования и отбор шайбы	2	Выбивание шайбы клюшкой (клюшкой в шайбу)
2.56	Преследования и отбор шайбы	3	Перехват шайбы (летащей верхом, низом) корпусом, рукояткой, рукой, крюком
2.57	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством — толчком (техника силового приема, контакта)
2.58	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством — прижиманием (техника силового прижимания, давления)
2.59	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством — остановкой

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изменение скорости катания
3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	360 градусов полный оборот, и смена направления
3.3	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	«Контролируемая потеря, оставление шайбы»
3.4	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
3.5	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманные движения коньками — обманный поворот, остановка и т. д.
3.6	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманное движение корпусом «Раскачивание»
3.7	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Открытие под передачу — лицом к шайбе
3.8	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Защита шайбы частями тела — рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
3.9	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.)
3.10	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Подбор шайбы в зоне обороны — используя ложные действия и закрывание шайбы
3.11	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы
3.12	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманная передача: показываем партнеру, бросок по воротам
3.13	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманное действие — показать бросок — сделать передачу партнеру
3.14	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное действие — бросок не глядя на ворота (периферическое зрение),
3.15	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное действие — не смотреть на партнера кому делаешь передачу (периферическое и интуитивное/ситуативное зрение — кто и где на площадке)
3.16	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обратная передача шайбы самому себе по борту, передача самому себе с отскоком от задней части ворот
3.17	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманная передача оставление: показываем, что оставляем, двигаемся не оставляем
3.18	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное движение для выхода из-за ворот с целью броска (на ближайшую штангу)
3.19	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру
3.20	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота из угла
3.21	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Быстрый подбор (перехват) шайбы в любой зоне
3.22	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Игра против соперника с шайбой, давление
3.23	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника, не владеющего шайбой

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.24	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Опека соперника во время их атаки при входе в нашу зону
3.25	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
3.26	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Выход на соперника
3.27	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)
3.28	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Контроль дистанции между нападающим и защитником
3.29	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Оборонительные ситуации 2 в 1
ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.1	Групповые тактические действия в нападении	1	Передача — ускорение — прием шайбы
4.2	Групповые тактические действия в нападении	1	Скрещивание с оставлением шайбы партнеру, Скрещивание с сохранением шайбы у себя, Скрещивание с передачей
4.3	Групповые тактические действия в нападении	2	Вход в зону атаки с остановкой — дожидаться партнеров
4.4	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру (второй игрок)
4.5	Групповые тактические действия в нападении	3	Подключение защитника на дальнюю штангу
4.6	Групповые тактические действия в нападении	2	Розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения — внизу / вверху зоны / за воротами
4.7	Групповые тактические действия в нападении	1	2 в 1 на входе в зону нападения, в углах и т. д.
4.8	Групповые тактические действия в нападении	2	Ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах и т. д.
4.9	Групповые тактические действия в нападении	2	Ситуации 3 на 3 на входе в зону нападения, в углах и т. д.
4.10	Групповые тактические действия в нападении	2	Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга
4.11	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из зоны защиты — по системе прямого паса
4.12	Групповые тактические действия в нападении	1	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
4.13	Групповые тактические действия в нападении	3	Поддержка партнеров — под давлением, без давления со стороны соперника
4.14	Групповые тактические действия в нападении	2	Переходы из обороны в атаку
4.15	Групповые тактические действия в нападении	3	Контроль ширины игры во всех зонах
4.16	Групповые тактические действия в нападении	3	Защитники не на одной линии — поддержка тыла в зоне обороны, в средней зоне
4.17	Групповые тактические действия в нападении	3	Подключение четвертого к атаке

ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.18	Групповые тактические действия в нападении	3	4 на 4, ключевые особенности
4.19	Групповые тактические действия в обороне	2	Прессинг в зоне нападения — давление двумя-четырьмя игроками
4.20	Групповые тактические действия в обороне	2	Прессинг после отскока шайбы — давление двумя игроками
4.21	Групповые тактические действия в обороне	1	2 защитника на входе в зону обороны при ситуациях 1 в 2, 2 в 2, 3 в 3 и т. д.
4.22	Групповые тактические действия в обороне	2	Зонная оборона в своей зоне
4.23	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой в углу
4.24	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой за воротами
4.25	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой на полборта
4.26	Групповые тактические действия в обороне	2	Защита «пятак»
4.27	Групповые тактические действия в обороне	3	Опека соперников
4.28	Групповые тактические действия в обороне	3	Позиции обороняющихся относительно позиций нападающих (персональная оборона)
4.29	Групповые тактические действия в обороне	2	Оборона против подключающегося к атаке защитника соперников (на входе в нашу зону и при позиционной обороне в своей зоне)
4.30	Групповые тактические действия в обороне	3	4 на 4, ключевые особенности
КОМАНДНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
5.1	В нападении, в своей зоне		Расположение игроков при 1—4, откат, 2—1—2 давление, возможные траектории последующих движений
5.2	В нападении, в средней зоне		
5.3	В нападении, в зоне атаки		
5.4	В обороне, в своей зоне		
5.5	В обороне, в средней зоне		
5.6	В обороне, в зоне атаки		
5.7	Игра в неравных составах	1	Основы игры в неравных составах, подводящие упражнения
5.8	Игра в неравных составах, в большинстве	1	Варианты выхода из зоны
5.9	Игра в неравных составах, в меньшинстве	2	Позиции игроков в обороне
5.10	Вбрасывания	1	Позиции игроков на вбрасывании (в зоне обороны / в средней зоне / в зоне атаки)
5.11	Вбрасывания	2	Вбрасывание в своей зоне при игре в меньшинстве — 4 на 5
5.12	Вбрасывания	2	Борьба на вбрасывании — с удобной / с неудобной руки / выиграть вбрасывание вперед / блокировка клюшки соперника

Схема обозначения приоритетов специфической и неспецифической нагрузки



На следующей странице представлена схема распределения тренировочных приоритетов в занятиях на льду и вне льда в структуре сезона. В Программе выделены приоритеты специфической (на льду) и неспецифической (вне льда) нагрузки. Обозначение «специфических» приоритетов для удобства сделано цифрами от 1 до 5, а «неспецифических» первыми буквами названий двигательных способностей. Как видно из иллюстрации, названия приоритетов «специфической нагрузки» полностью соответствуют принятым в практике. В отношении приоритетов «неспецифической нагрузки» было принято решение связать их с двигательными способностями. Это решение продиктовано тем, что средств «неспецифических» для хоккея нагрузок очень много. Например, выносливость можно развивать при помощи бега или велосипедной езды. Поэтому дается обобщенный вариант, он позволяет использовать широкий круг доступных тренировочных средств.

Рассмотрим схему представления приоритетов и правила ее чтения. В центре круга на белом фоне изображена цифра или буква (в примере «2» и «В»). Это обозначает название приоритета.

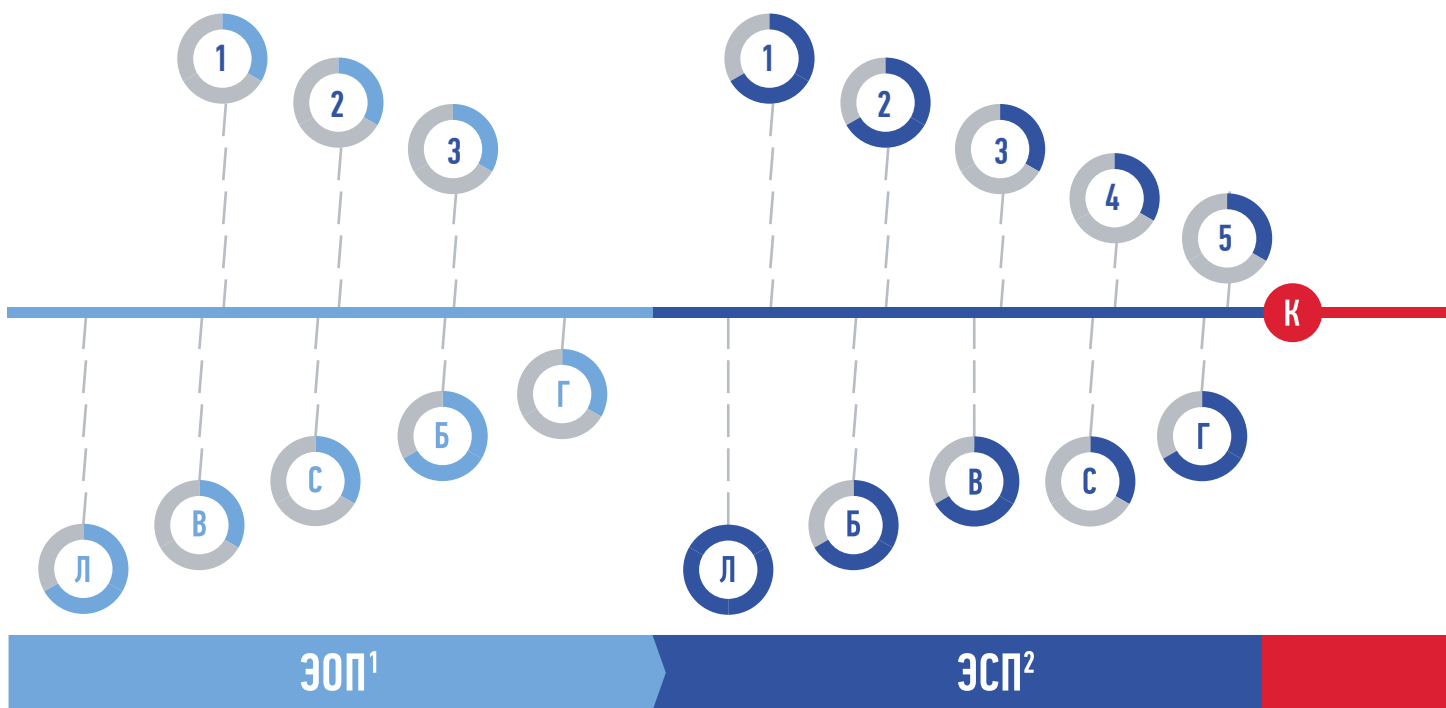
Также мы можем видеть вокруг белого круга с цифрой или буквой цветной сектор на сером кольце (в дан-

ном случае синий). Цвет сегмента соответствует цвету, которым отображается конкретный этап в структуре подготовки. Данный сектор обозначает «координационную сложность», которая используется в упражнениях при освоении приоритета в конкретной структурной единице тренировочного процесса. Цветной сектор может иметь три вида:

- 1) заполняет серое кольцо на 1/3 — соответствует малой координационной сложности;
- 2) заполняет серое кольцо на 2/3 — соответствует средней координационной сложности;
- 3) полностью заполняет серое кольцо — соответствует повышенной координационной сложности.

Как видно из рисунка, приоритеты отображаются на разной высоте. Высота показана пунктирной линией и может состоять из нескольких отрезков (от 1 до 5). Эта высота (количество отрезков) показывает рейтинг приоритета на конкретном этапе подготовки: минимальный соответствует одному отрезку, максимальный — пяти. Таким образом, чем выше расположен приоритет, тем больше у него рейтинг. Это позволяет тренеру понимать, как наиболее рационально распределить время и объем нагрузки между приоритетами, исходя из имеющихся у него условий подобрать тренировочные средства.

Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



ЭОП¹

ЭСП²

НА ЛЬДУ

Баланс и координация.
Скольжение на ребрах лезвий коньков.
Старты, торможение и остановки.
Скольжение лицом вперед.
Повороты и переходы.
Скольжение спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения).
Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
Обводка.
Преследования и отбор шайбы.
Броски.
Индивидуальные тактические действия в нападении.

ВНЕ ЛЬДА

Общая / Специальная гибкость.
Быстрота реакции на сигнал.
Быстрота, начало движения — резкость.
Общая выносливость.
Скоростная выносливость.
Ориентирование в пространстве.
Максимальный темп движений.
Динамическая сила.
Максимальная сила.
Равновесие.
Чувство ритма.

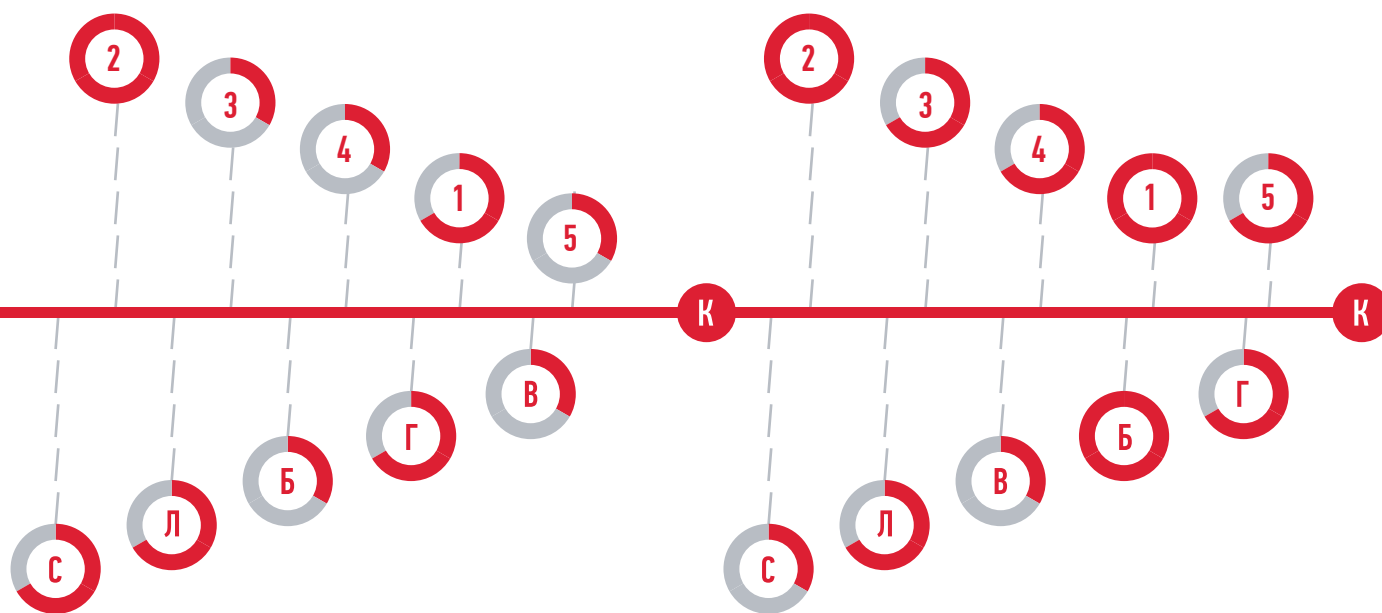
НА ЛЬДУ

Баланс и координация.
Скольжение на ребрах лезвий коньков.
Старты, торможение и остановки.
Скольжение лицом вперед.
Повороты и переходы.
Скольжение спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения).
Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
Обводка.
Преследования и отбор шайбы.
Броски.
Индивидуальные тактические действия в нападении.
Индивидуальные тактические действия в обороне.
Групповые тактические действия в нападении.
Групповые тактические действия в обороне.
Игра в неравных составах.
Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

Быстрота одиночного локального движения.
Общая выносливость.
Максимальный темп движений.
Высокий уровень дистанционной скорости.
Ориентирование в пространстве.
Способность к переключению.
Статокинетическая устойчивость.
Способность дифференцировать мышечные усилия.
Способность к согласованию движений.
Общая выносливость.
Равновесие.
Комбинированная гибкость.
Силовая выносливость.

ЭОП¹ — Этап общей подготовки, ЭСП² — Этап специальной подготовки



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

Скольжение на ребрах лезвий коньков.
Старты, торможение и остановки.
Скольжение лицом вперед.
Повороты и переходы.
Скольжение спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
Обводка.
Преследования и отбор шайбы.
Броски.
Индивидуальные тактические действия в нападении.
Индивидуальные тактические действия в обороне.
Групповые тактические действия в нападении.
Групповые тактические действия в обороне.
Игра в неравных составах.
Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

Высокий уровень дистанционной скорости.
Активная гибкость.
Ориентирование в пространстве.
Динамическая сила.
Максимальная сила.
Способность к согласованию движений.
Способность дифференцировать мышечные усилия.

НА ЛЬДУ

Баланс и координация.
Скольжение на ребрах лезвий коньков.
Старты, торможение и остановки.
Скольжение лицом вперед.
Повороты и переходы.
Скольжение спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
Обводка.
Преследования и отбор шайбы.
Броски.
Индивидуальные тактические действия в нападении.
Индивидуальные тактические действия в обороне.
Групповые тактические действия в нападении.
Групповые тактические действия в обороне.
Игра в неравных составах.
Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

Быстрота, начало движения — резкость.
Высокий уровень дистанционной скорости.
Активная гибкость.
Ориентирование в пространстве.
Скоростная выносливость.
Способность к согласованию движений.
Способность дифференцировать мышечные усилия.
Комбинированная гибкость.

Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

- Скольжение на ребрах лезвий коньков.
- Повороты и переходы.
- Скольжение спиной вперед.
- Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
- Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
- Обводка.
- Преследования и отбор шайбы.
- Броски.
- Индивидуальные тактические действия в нападении.
- Индивидуальные тактические действия в обороне.
- Групповые тактические действия в нападении.
- Групповые тактические действия в обороне.
- Игра в неравных составах.
- Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

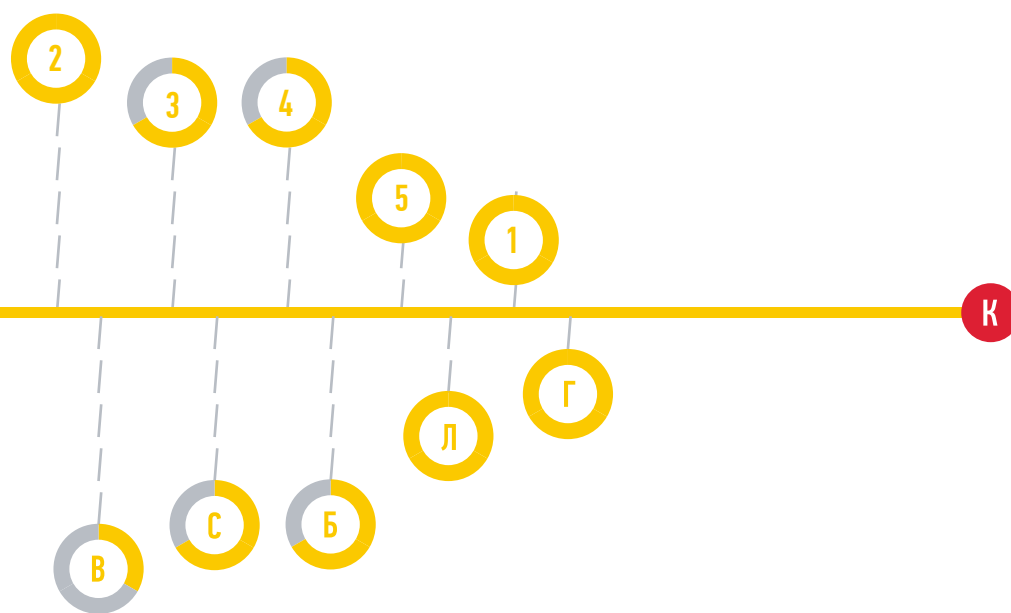
- Проприорецепция.
- Равновесие.
- Чувство ритма.
- Быстрота, начало движения — резкость.
- Высокий уровень дистанционной скорости.
- Ориентирование в пространстве.
- Динамическая сила.
- Максимальная сила.
- Баллистические способности.
- Способность дифференцировать мышечные усилия.

НА ЛЬДУ

- Баланс и координация.
- Скольжение на ребрах лезвий коньков.
- Повороты и переходы.
- Скольжение спиной вперед.
- Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
- Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
- Обводка.
- Преследования и отбор шайбы.
- Броски.
- Индивидуальные тактические действия в нападении.
- Индивидуальные тактические действия в обороне.
- Групповые тактические действия в нападении.
- Групповые тактические действия в обороне.
- Игра в неравных составах.
- Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

- Проприорецепция.
- Равновесие.
- Чувство ритма.
- Статическая сила.
- Быстрота, начало движения — резкость.
- Высокий уровень дистанционной скорости.
- Активная гибкость.
- Ориентирование в пространстве.
- Способность к согласованию движений.
- Способность дифференцировать мышечные усилия
- Комбинированная гибкость.



ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

Скольжение на ребрах лезвий коньков.
Повороты и переходы.
Скольжение спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
Обводка.
Преследования и отбор шайбы.
Броски.
Индивидуальные тактические действия в нападении.
Индивидуальные тактические действия в обороне.
Групповые тактические действия в нападении.
Групповые тактические действия в обороне.
Игра в неравных составах.
Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

Общая/Специальная гибкость.
Быстрота реакции на сигнал.
Быстрота, начало движения – резкость.
Общая выносливость.
Скоростная выносливость.
Ориентирование в пространстве.
Комбинированная гибкость.
Баллистические способности.
Максимальный темп движений.
Динамическая сила.
Максимальная сила.
Баллистические способности.
Динамическая сила.

НА ЛЬДУ

Скольжение на ребрах лезвий коньков.
Повороты и переходы.
Скольжение спиной вперед.
Техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении.
Обводка.
Преследования и отбор шайбы.
Броски.
Индивидуальные тактические действия в нападении.
Индивидуальные тактические действия в обороне.
Групповые тактические действия в нападении.
Групповые тактические действия в обороне.
Игра в неравных составах.
Вбрасывания.

ВНЕ ЛЬДА

Общая/Специальная гибкость.
Быстрота реакции на сигнал.
Быстрота, начало движения – резкость.
Общая выносливость.
Скоростная выносливость.
Ориентирование в пространстве.
Комбинированная гибкость.
Баллистические способности.
Максимальный темп движений.
Динамическая сила.
Максимальная сила.
Баллистические способности.
Динамическая сила.

1.5 Цели и задачи

Сезон для возрастных групп 12 лет и младше можно условно предельно как «биологический». Это означает, что именно в этом сезоне необходимо внимательно относиться к планированию индивидуальных и общемандных нагрузок, поскольку биологический возраст может существенно отличаться у хоккеистов. Внимательно следовать рекомендациям в отношении сенситивных и критических периодов онтогенеза.

Цель: обеспечение необходимых условий для технической, тактической, интегральной подготовки, аккумуляции соревновательного опыта, формирование адаптации к специфическим нагрузкам.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес у детей к занятием хоккеем;

- приобретать опыт регулярного участия в соревнованиях;
- повышать уровень ОФП, СФП;
- совершенствовать техническую подготовку;
- осваивать индивидуальную и групповую тактику;
- начать изучение командной тактики;
- познакомить с антидопинговыми правилами;
- укреплять физическое и психическое здоровье.

К ПРИМЕРУ, ЕСЛИ В ГРУППЕ ЕСТЬ ХОККЕИСТ, КОТОРЫЙ С ЛЕГКОСТЬЮ ВЫПОЛНЯЕТ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ПРЕДЛОЖИТЬ СПОСОБ УСЛОЖНИТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ЗАДАЧУ

Матрица решения задач сезона

Условие	Задача	Решение
Появление личностных лидеров в команде	Обеспечить построение команды	Воспитание самостоятельности, ответственности за принятые решения
Индивидуальная и групповая тактика	Организовать процесс в группе с разнородным составом — разница в биологическом возрасте	12 Дифференцированный подход к обучению и тренировочному процессу
Биологический возраст VS¹ Паспортный возраст	Обеспечить адекватный двигательный режим	Преимущественное использование Игрового метода в занятиях на льду и вне льда

¹ Versus — латинское слово, означающее «против». Часто сокращается до vs (пишется без точки) или v. — например, «СКА vs ЦСКА» (то есть противостояние спортивных команд «СКА» и «ЦСКА»).

1.6 Нагрузка и адаптация

Нагрузки в спортивной тренировке можно классифицировать по нескольким категориям, опираясь на разные критерии:

- **по характеру** различают тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- **по величине** — малые, средние, большие, максимальные;
- **по направленности** — преимущественно воздействующие на один из механизмов энергообеспечения мышечной деятельности;
- **по координационной сложности** — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значи-

тельной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности (повышенная, средняя, малая)¹.

Кроме того, нагрузки можно разделить и по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

На психическую напряженность нагрузки будут также влиять: новизна условий, в которых выполняется упражнение, наличие сбивающих факторов и помех.

Классификация нагрузок в спорте



¹ Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.

Нагрузки также классифицируются и по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса.

Так, например, можно выделить:

- *нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов;*
- *нагрузки тренировочных занятий, дней;*
- *суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.*

Также в спортивной практике принято разделение на «внешнюю» и «внутреннюю» стороны в тренировочных и соревновательных нагрузках. «Внешняя» сторона нагрузки характеризуется с помощью показателей суммарного объема работы: общий объем работы в часах, количество тренировочных занятий, соревнований, матчей, игр.

«Внешнюю» сторону нагрузки можно охарактеризовать, обратившись к ее частным характеристикам: процент интенсивной работы в общем ее объеме, или соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей, или соотношение средств общей и специальной подготовки.

«Внешняя» сторона нагрузки может измеряться и показателями ее интенсивности, среди которых: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления отрезков, плотность выполнения упражнений в занятии, величина отягощений, преодолеваемых в процессе развития силовых качеств.

Самую полную характеристику нагрузке мы можем получить при анализе «внутренней» стороны, то есть реакции организма на выполняемую работу. Тут играют роль показатели, несущие информацию о срочном эффекте нагрузки, проявляющемся в изменении состояния функциональных систем во время работы и сразу после ее окончания. Также важны данные о характере и продолжительности периода восстановления. При одних и тех же внешних характеристиках «внутренняя» сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин. Так, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны функциональных систем организма.

Отдельные упражнения, их комплексы и программы тренировочных занятий, воздействие которых носит избирательный характер, могут вовлекать в работу и совершенствовать возможности различных функциональных систем. Например, принято делить нагрузки по направленности с учетом путей энергообеспечения работы.

Классификация тренировочных нагрузок по направленности с учетом путей энергообеспечения работы

Показатели	Направленность				
	Алактатная анаэробная	Лактатная анаэробная	Анаэробно-аэробная	Аэробная (тренирующая)	Аэробная (восстановительная)
ЧСС, уд/мин	190—220	170—190	155—170	140—155	100—120
Потребление O ₂ , % от max V _{O2}	—	—	80-90	70—80	40—50
Вентиляция легких, л/мин	—	—	110-140	100—130	50—60
Лактат, ммоль/л	—	8—12	6—8	3—5	2—3

Нагрузки в спортивной практике можно разделить с учетом цели, которой они предназначены достигать.

Во-первых, это нагрузки, нацеленные на преимущественное становление отдельных сторон подготовленности или компонентов спортивного мастерства, таких как:

- рациональная координационная структура движений, вариативности и благоприятного соотношения двигательной и вегетативных функций;
- рациональная тактическая схема соревновательной деятельности;
- психическая устойчивость к преодолению утомления.

Во-вторых, это нагрузки, призванные объединить в единое целое отдельные способности, которые в комплексе гарантируют высокий уровень интегральных качеств, например, скоростные способности, специальная выносливость, умение сочетать в игре индивидуальные технико-тактические действия с групповыми и командными действиями.

Тренировочные нагрузки описываются с помощью таких компонентов:

- характер упражнений;
- интенсивность работы при их выполнении;
- продолжительность работы;
- продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями

- число повторений упражнений.

Соотношение этих компонентов в тренировочных нагрузках определяет величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений. По характеру воздействия все упражнения могут быть разбиты на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

Продолжительность отдельных упражнений. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от 3–5 секунд до 2–3 и более часов. Время определяется задачами, которые решаются в данный момент. Если необходимо повысить уровень анаэробной производительности, связанной с использованием макроэргических соединений, содержащихся в мышцах, то продолжительность упражнений не должна превышать 10—15 секунд.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха не менее важный фактор, чем интенсивность работы, вместе они определяют ее преимущественную направленность.

Характеристика зон интенсивности

Зона интенсивности	Направленность	Реакция организма	
		ЧСС уд/мин ⁻¹	Лактат ммоль/л
I (восстановительная)	Активизация восстановительных процессов	100—120	2—3
II (поддерживающая)	Поддержание на достигнутом уровне аэробных возможностей	140—150	3—5
III (развивающая)	Повышение аэробных возможностей, специальной выносливости к длительной работе	155—170	6—8
IV (развивающая)	Повышение гликолитических анаэробных возможностей, специальной выносливости к кратковременной работе	170—190	8—12
V (спринтерская)	Повышение алактатных анаэробных возможностей, совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	190—220	—

Основные физиологические параметры нагрузок различной направленности

Направленность воздействия	Отношение Работа : Отдых	Время работы секунд, минут	Время отдыха секунд, минут	Мощность работы
Алактатная анаэробная (мощность)	1:3	5 секунд	15 секунд	Максимальная
	1:3	10 секунд	30 секунд	
Алактатная анаэробная (емкость)	1:3	15 секунд	45 секунд	
	1:3	20 секунд	60 секунд	
	1:3	30 секунд	90 секунд	
Гликолитическая анаэробная (емкость)	1:2	30 секунд	60 секунд	
	1:2	45 секунд	90 секунд	
	1:2	60 секунд	2 минуты	
	1:2	90 секунд	3 минуты	
Гликолитическая анаэробная (мощность)	1:2	2 минуты	2 минуты	Большая
	1:2	5 минут	5 минут	
Аэробная (мощность)	1:1	30 секунд	30 секунд	
Аэробная (емкость)	1:1	60 секунд	60 секунд	
	1:1	15 секунд	15 секунд	
Аэробная (экономичность)	1:1	2 минуты	2 минуты	
	1:1	3 минуты	3 минуты	
	1:1	6 минут	6 минут	

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом известных особенностей восстановления после упражнений. Оно протекает неравномерно: процессы восстановления идут сперва крайне интенсивно, после замедляются по мере приближения спортсмена к дорабочему функциональному состоянию. Можно сделать вывод, что повторение упражнений в первой трети восстановительного периода создаст для организма спортсмена совершенно иные условия, по сравнению со второй или третьей.

Длительность интервалов отдыха зависит от задач тренера и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, ориентиром выступает ЧСС. Это позволяет

вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Определение продолжительности пауз отдыха с опорой на субъективные ощущения спортсмена и его готовность к эффективному выполнению следующего упражнения составляет основу интервального метода, или повторной тренировки.

Число повторений упражнений (длительность работы). Количество повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки сказывается на величине нагрузки и на характере реакции организма на процесс спортивной тренировки, а вследствие этого — и на направленность выполняемой работы.

Повторения	Подходы	Отдых, между подходами минут	Характер отдыха	ЧСС уд/мин ⁻¹	МПК %max V ₀₂
10	до 4	3 минуты	пассивный	>170	<70
10	до 5	3 минуты		>170	<70
10	до 5	5 минут		>170	<80
10	до 3—4	5 минут		>170	<80
5	до 3	5 минут		>170	<80
5	до 5	5 минут		>190	<90
5	до 4	5 минут		>190	<90
5	до 3	5 минут		>190	<90
5	до 2	10 минут		>190	<100
3-4	до 2—3	10 минут		активный	>190
4	до 3—4	5 минут	>190		<100
>20	до 1—3	2—3 минуты	>180		<100
>15	до 1—3	5 минут	>180		<100
до 5—6	до 2—3	1—2 минуты	>180		<90
до 5—6	до 2—3	5—6 минут	>180		<100
до 4—6	до 1—3	10 минут	>180		<100
до 2—5	до 1—2	10 минут	>180		<100

Для того, чтобы тренер более эффективно планировал направленность тренировочных воздействий, необходимо иметь хорошее представление о количественных физиологических характеристиках нагрузок различной направленности. В представленной таблице даны основные критерии и параметры, позволяющие систематизировать воздействия по направленности на основные механизмы энергообеспечения организма спортсменов¹.



¹ Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте [Текст] / Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. — М. : Военная академия им. Ф. Э. Дзержинского, 1995. — 196 с.

Для повышения аэробных возможностей наиболее подходят нагрузки с умеренной и средней интенсивностью, выполняемую, как правило, равномерным методом (обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, по берегу реки, бег на коньках, ведение шайбы, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде) в однократном и повторном режимах.

Оптимальная продолжительность циклических упражнений для этой возрастной группы составляет от 10 до 30 минут.

В данной возрастной группе целесообразно использовать и переменный метод тренировки (например, сочетание бега с разной скоростью и ходьбы. ЧСС в упражнениях, выполняемых равномерным и повторным методами, находится в пределах 140–160 и даже 170 уд/мин⁻¹, а при использовании переменного и интер-

вального методов — в диапазоне 120–170 уд/мин⁻¹. В упражнениях, выполняемых соревновательным и игровым методами, ЧСС варьирует в более широких пределах: от 110–120 до 160–180 уд/мин, а в отдельные, наиболее напряженные моменты — до 190 уд/мин⁻¹ и выше.



1.7 Сенситивные периоды

Термин «сенситивный период» используется для обозначения возрастной фазы, в течение которой определенный комплекс стимулов оказывает наибольшее влияние на формирование двигательной функции, чем до или после. Фактически сенситивный период представляет собой фазу повышенной пластичности, во время которой функциональные возможности организма наиболее эффективно реализуют способность к изменчивости в соответствии со спецификой внешних условий и нагрузок. Можно предположить, что в этом смысле в онтогенезе нет ни одной временной фазы, необратимой по отношению к специфическим воздействиям. При этом фаза наибольшей чувствительности рассматривается как наиболее благоприятная и эффективная для усвоения специфических воздействий. Иными словами, сенситивный период означает «можно и в иное время, но лучше теперь».

Под «критическим периодом» понимается фаза, в которой организм спортсмена должен испытывать нормативные воздействия. Это является условием дальнейшего полноценного развития. Очень часто сверхнормативные воздействия в критический период являются причиной изменений, которые носят необратимый характер. В результате таких изменений структура и функция могут приобретать законченную форму, не чувствительную к модифицирующим воздействиям в более позднем возрасте.

Таким образом, при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать как благоприятные, так и неблагоприятные факторы развития. На наш взгляд, сложность заключается в том, что в командных видах спорта, когда тренер работает с группой воспитанников, биологический возраст детей может существенно варьировать и отличаться. Поэтому грамотный тренер тонко подбирает физические воздействия, принимая во внимание как уровень физического развития, так и психические особенности занимающихся.

Иными словами, критический период означает "совершенно точно, сейчас в этом возрасте, этого делать не следует". В данном контексте для возрастных групп 12 лет и младше будет правильным исключить из тренировочного процесса следующие средства: упражнения с большими весами, высокоинтенсивные циклические упражнения, жесткое психологическое воздействие





2 МЕТОДИКА

2.1 Программирование и организация тренировочного процесса

Традиционно программирование связывают с процессом создания компьютерных программ с помощью различных языков. В узком смысле программирование рассматривается как кодирование на каком-либо языке, которое предполагает реализацию взаимосвязанных команд и алгоритмов. В теории спортивной тренировки данное понятие также достаточно широко распространено. Очень часто можно услышать следующие словосочетания: «тренировочная программа», «программа подготовки», «спортивная программа», «индивидуальная программа подготовки», «программа восстановления», «программа этапного комплексного контроля».

Применительно к спортивной тренировке Ю. В. Верхошанский (2019) дает программированию следующее определение — это упорядочение содержания тренировочного процесса в соответствии с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени¹. Программирование — новая, более совершенная форма планирования тренировки, решающая задачу на более высоком научно-методическом уровне и с большей вероятностью достижения цели. Основой программирования является процедура принятия решений.

Представленная схема программирования и организации тренировочного процесса отражает перечень операций, выполняемых в системе спортивной подготовки хоккеистов. Программирование и организация тренировочного процесса включает множество операций, которые повторяются, образуя непрерывный цикл. Наиболее крупные операции представлены следующими действиями: «Планирование», «Реализация», «Контроль», «Моделирование», «Развитие».

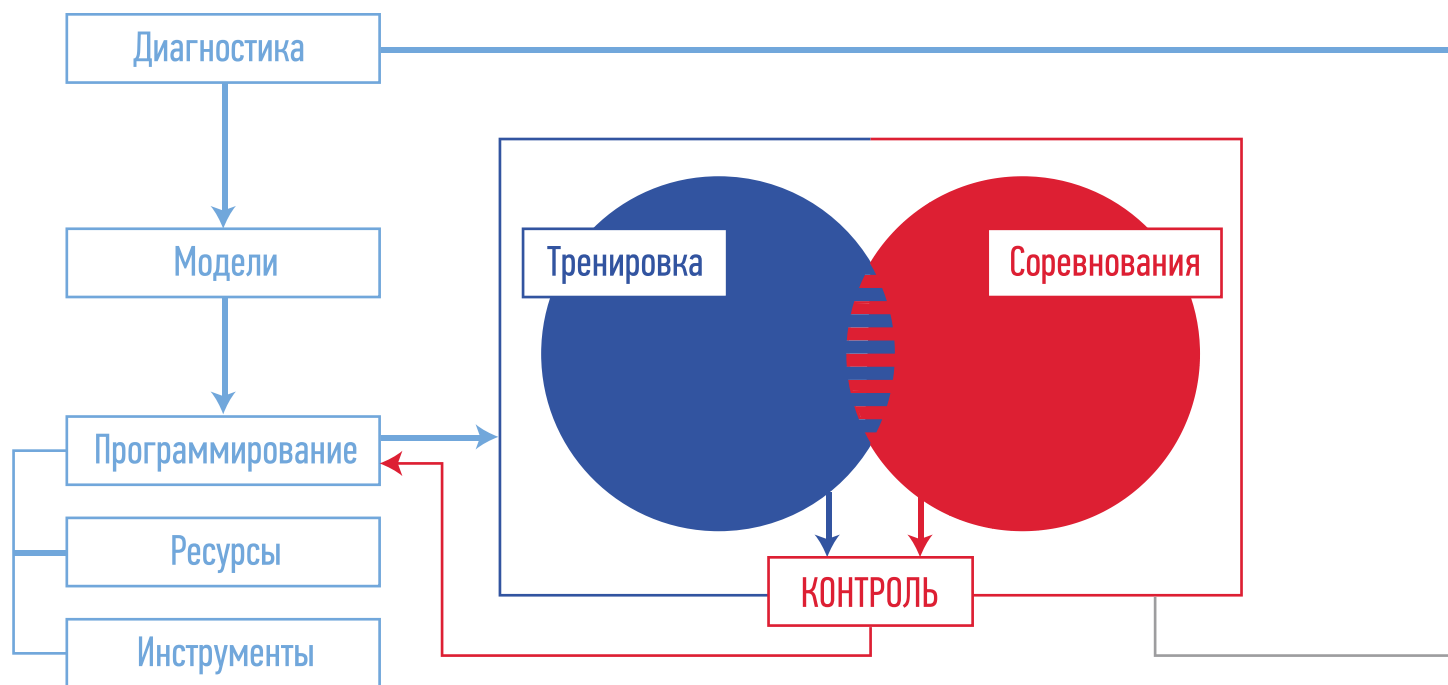
Процесс принятия решений определяется следующими факторами:

- *общей стратегией подготовки как отдельного хоккеиста, так и команды;*
- *выбором оптимальной структуры тренировочного процесса;*
- *выбором оптимальных соотношений воздействий, тренировочных режимов, средств и методов;*
- *способностью тренера к раннему выявлению и эффективному устранению ошибок;*
- *эффективностью интегральной подготовки.*

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОЗНАЧАЕТ РЕАЛИЗАЦИЮ МЕХАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ ХОККЕИСТОВ. ПРОГРАММИРОВАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ОРГАНИЗАЦИОННУЮ РАМКУ, В КОТОРОЙ АЛГОРИТМИЗИРОВАННОЕ ДОВЕДЕНИЕ ДО СОВЕРШЕНСТВА НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ ВЗАИМОСВЯЗАНО С ФОРМИРОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ИГРОВОГО СТИЛЯ ХОККЕИСТА В АСПЕКТЕ РАЗВИТИЯ ЕГО ИГРОВОЙ КРЕАТИВНОСТИ И ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ

¹ Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [текст] / Ю. В. Верхошанский. — 2-е изд., стереотип. — М.: Спорт, 2019 — 184 с.

Схема программирования и организации тренировочного процесса



Планирование

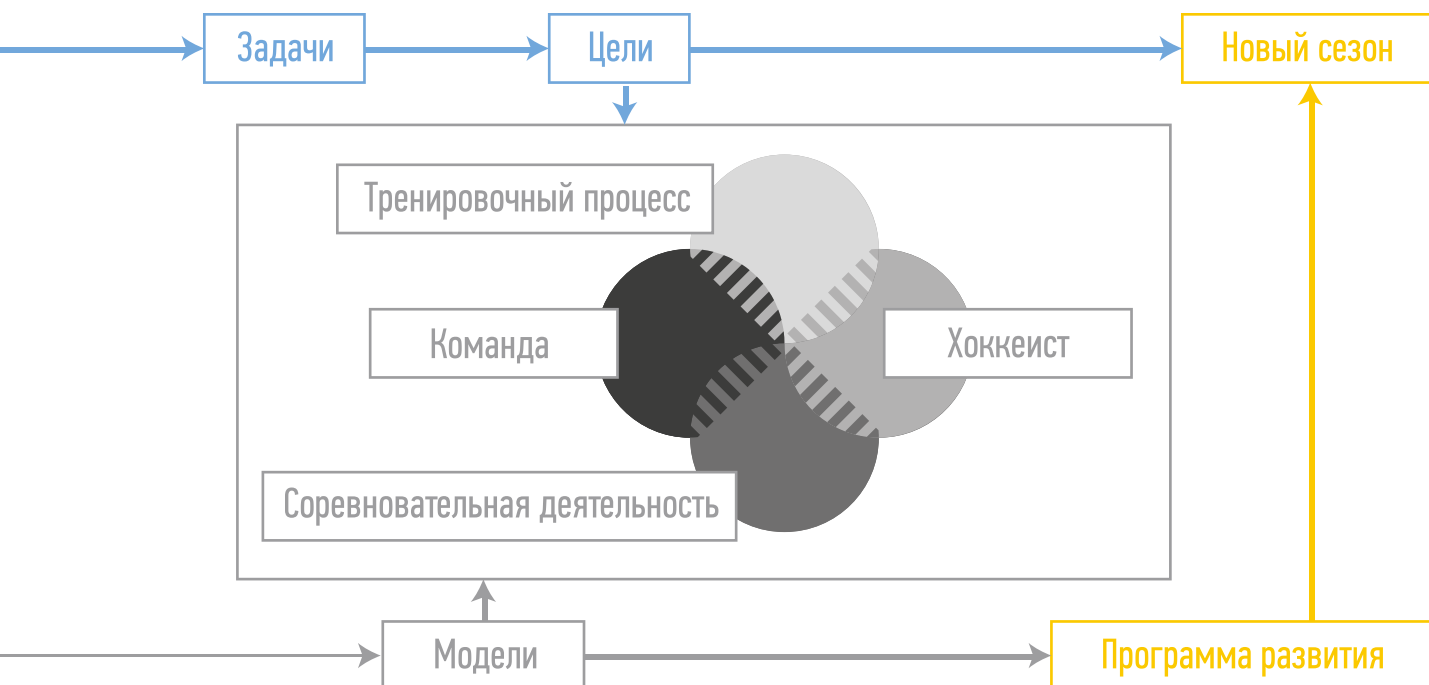
- Диагностика исходных условий организации тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов
- Разработка модельных характеристик: команды, хоккеистов, тренировочного и соревновательного процессов
- Подготовка и настройка инструментов планирования и принятия решений
- Разработка упражнений (Раздел 2.8)
- Разработка планов
- Постановка цели на сезон
- Постановка задач на сезон
- Разработка критериев результативности и эффективности: тренировочного процесса, соревновательной деятельности, команды, хоккеистов
- Планирование мероприятий по контролю

Реализация

- Реализация планов непосредственно в практической деятельности
- Оценка соответствия реального тренировочного процесса запланированному
- Оценка соответствия реальных результатов соревновательной деятельности прогнозируемым
- Реализация разработанных планов в практических занятиях
- Реализация стратегии и тактики в соревнованиях
- Оценка соответствия запланированных величин и параметров тренировочного процесса действительно реализованным
- Оценка влияния тренировочного процесса на эффективность соревновательной деятельности
- Внесение коррективов в тренировочные планы на основе полученных в результате оценки данных о тренировочном процессе
- Принятие решений о смене тренировочных режимов, соревновательной стратегии

Контроль

- Операция контроля имеет особое значение
- Высшей формой и средством контроля эффективности тренировочного процесса является соревновательная деятельность
- Каждый матч дает тренеру информацию об эффективности принятых решений и выполненных действий ранее в тренировочном процессе, поэтому на схеме «Тренировка» и «Соревнования» связаны с друг другом
- Реализация контроля может осуществляться при помощи тестов, специально организованных тренировочных занятий, соревнований
- Контроль исходного уровня для прогнозирования и разработки модельных характеристик включает:
 - оперативный контроль — в каждом занятии;
 - текущий контроль — выполняется после цикла занятий (каждую неделю);
 - этапный контроль — выполняется через каждые несколько недель или месяцев спортивной подготовки



Моделирование

- Создание и ведение карт контроля реализации тренировочного и соревновательного процессов
- Разработка модельных характеристик тренировочного процесса
- Разработка модельных характеристик соревновательного процесса
- Создание и ведение карт контроля результативности реализации тренировочного процесса
- Визуализация результативности и эффективности тренировочного и соревновательного процессов при помощи динамических диаграмм
- Разработка модельных характеристик эффективности соревновательного процесса команды и отдельных хоккеистов
- Сопоставление исходных моделей, созданных при планировании и действительных моделей, полученных при реализации спортивной подготовки
- Создание прогностических моделей и разработка рекомендаций по развитию команды и хоккеистов в ближайшей и отдаленной перспективе

Развитие

- Создание отчетов о выполнении запланированного командой и хоккеистами в текущем сезоне
- Разработка планов индивидуального развития хоккеистов
- Разработка планов развития команды на следующий сезон
- Разработка рекомендаций повышения эффективности процесса подготовки команды в новом сезоне
- Создание отчетов о результативности и эффективности тренировочного и соревновательного процессов в текущем сезоне
- Создание отчета о прогрессе различных компонентов подготовленности отдельных хоккеистов, динамике спортивных результатов
- Создание отчета об общекомандной динамике спортивных результатов
- Разработка рекомендаций, планов индивидуального развития хоккеистов, тренировочных программ для самостоятельной подготовки
- Разработка рекомендаций, планов и программ повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов в новом сезоне

2.2 Диагностика исходных условий

Спортивная подготовка хоккеистов предполагает сложное педагогическое взаимодействие: тренера и хоккеиста, тренера и группы хоккеистов, тренера и команды. По своему содержанию спортивная подготовка хоккеистов является сложной специфической деятельностью. Специфика спортивной подготовки в хоккее предполагает высокий уровень организации совместной деятельности для достижения поставленных целей и демонстрации высоких спортивных результатов. Целью спортивной подготовки хоккеистов являются: всестороннее воспитание, приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, совершенствование техники и тактики хоккея, интегральной, психической и психологической подготовленности. Важным системообразующим компонентом спортивной подготовки в хоккее является соревновательная деятельность. Соревновательная деятельность с одной стороны предполагает конкуренцию и борьбу (даже внутри команды), а с другой кооперацию и взаимодействие.

Кроме того, специфика хоккея требует организации педагогического процесса в достаточно сложных с технологической точки зрения спортивных сооружениях. Необходимым является наличие инвентаря и экипировки, что требует тщательного подхода к организации подготовки. Таким образом, управление системой спортивной подготовки в хоккее должно учитывать множество внутренних и внешних факторов. Управление процессом подготовки хоккеистов основано на постоянной оценке состояния хоккеистов, команды, а также внешних условий.

Планирование нового сезона тренеру необходимо начать с диагностики исходного состояния всех

компонентов системы подготовки для сопоставления с приоритетами возрастной группы 12 лет и младше и минимальными требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ФССП).

Ключевыми компонентами спортивной подготовки являются тренировочный и соревновательный процессы. Исходя из этого необходимо в первую очередь оценить доступные объемы и возможности для организации занятий на льду и вне льда как в летний (теплая часть сезона), так и в зимний (холодная часть сезона) периоды. Проверить наличие необходимого инвентаря и экипировки. Оценить имеющуюся спортивную инфраструктуру с точки зрения безопасности организации и проведения занятий. В отношении планирования соревновательного процесса необходимо изучить логистику, возможные варианты совмещения с образовательным процессом.

Оценка реализации педагогического/воспитательного процесса должна основываться на наличии необходимых условий и ресурсов, также должен быть подготовлен план воспитательной работы.

Организационно-управленческий процесс должен включать: утверждение расписания, взаимодействие с ассистентами, создание эффективной коммуникации с родителями занимающихся, а также с административными и медицинскими группами организации.

В отношении ресурсного обеспечения требуется составить план финансовых и материальных затрат на обеспечение текущего сезона. Обсудить детали и действия по реализации этого плана с руководством организации.

Реализация научно-методического сопровождения планируется исходя из имеющихся условий в организации. Необходимый уровень научно-методического обеспечения для возрастных групп 12 лет и младше может реализовываться на основе сетевых программ взаимодействия с профильными организациями.

Медико-биологическое сопровождение должно полностью отвечать требованиям ФССП. Должно включать все виды врачебного и врачебно-педагогического контроля тренировочного и соревновательного процессов.

Чтобы эффективно управлять подготовкой, необходимо:

- *собрать информацию об объекте управления;*
- *собрать информацию о внешних условиях;*
- *обеспечить анализ собранной информации;*
- *обеспечить условия для принятия решений и программирования.*

Мероприятия по отбору и ориентации должны решать задачу оценки способностей юных хоккеистов к дальнейшему совершенствованию. Основными критериями отбора являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям;
- готовность различных функциональных систем (мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая, анализаторная, психомоторная) к нагрузкам;
- динамика и прогресс показателей функциональных систем в течение сезона.

Оценка исходного уровня подготовленности отдельных хоккеистов и команды осуществляется в рамках предсезонного тестирования, а также непосредственно в тренировочных занятиях трех типов на льду и вне льда в течение микроцикла.

Такой подход к оценке и контролю подготовленности хоккеистов и команды рекомендуется использовать на протяжении всего сезона. Тем самым тренер сможет оперативно получать необходимую информацию

о динамике подготовленности и вносить необходимые коррективы в тренировочный и соревновательный процессы.

- *контрольное занятие №1 включает необходимые для данной возрастной группы приоритеты — оценка технической оснащенности, общей и специальной физической подготовленности;*
- *контрольное занятие №2 включает проведение двусторонней игровой тренировки — оценка интегральной подготовленности;*
- *контрольное занятие №3 включает проведение двусторонней игровой тренировки против более сильного соперника или в других усложненных условиях — оценка интегральной подготовленности и личностных качеств.*

Диагностика компонентов системы спортивной подготовки

№	Компонент	Отличные	Хорошие	Удовлетворительные	Неудовлетворительные
1	Тренировочный процесс	↑↑	↑	=	↓
1.1	Возможности для тренировочных занятий на льду	↑↑	↑	=	↓
1.2	Возможности для тренировочных занятий вне льда	↑↑	↑	=	↓
2	Соревновательный процесс	↑↑	↑	=	↓
3	Педагогический процесс	↑↑	↑	=	↓
4	Организационно-управленческий процесс	↑↑	↑	=	↓
5	Ресурсное обеспечение	↑↑	↑	=	↓
6	Научно-методическое обеспечение	↑↑	↑	=	↓
7	Медико-биологическое сопровождение	↑↑		=	↓
8	Отбор и ориентация	↑↑		=	↓



УПРАВЛЕНИЕ — ПРОЦЕСС ПРОГНОЗИРОВАНИЯ, ПЛАНИРОВАНИЯ, РЕАЛИЗАЦИИ, МОТИВАЦИИ, КООРДИНАЦИИ И КОНТРОЛЯ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СФОРМУЛИРОВАТЬ И ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ СЕЗОНА, РЕШИТЬ ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.



2.3 Реализация системы спортивной подготовки в сезоне

Реализация спортивной подготовки в группах 12 лет и младше должна обеспечивать всестороннее обучение техническим и тактическим элементам, физическую подготовку и формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем. Спортивный результат в соревнованиях пока не является приоритетом. Соревнования обеспечивают функцию подготовки и контроля. Тем не менее, процесс спортивной подготовки приобретает очертания, характерные для «взрослого» хоккея. В тренировочный процесс быстро внедряются новшества, которые реализуются с учетом современных изменений игры.

Непрерывный рост динамичности и скорости игры невозможен без улучшения основных характеристик соревновательной деятельности хоккеистов. Обращаясь к современным тенденциям мирового хоккея, можно определить следующие направления:

- совершенствование технической подготовленности хоккеистов в условиях жесткого силового взаимодействия и высоких скоростей;
- повышение роли психологической, интеллектуальной и теоретической составляющих в процессе подготовки;
- повышение уровня надежности, вариативности и креативности индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- активное использование защитников в атакующих действиях;
- улучшение качественных характеристик игры за счет темповой и результативной составляющих;
- рост количества игр, расширение календаря и географии соревновательной деятельности;
- увеличение количества «ответственных» игр, требующих предельной моральной и физической мобилизации;
- повышение устойчивости хоккеистов к эмоциональному и психическому стрессу, развитие способности играть «под давлением»;
- улучшение качественных характеристик учебно-тренировочного процесса.

Постоянное повышение эффективности соревновательной деятельности в хоккее привело к тому,

что определяющей величиной становится качество подготовки спортивного резерва. Развитие игроков, соответствующих стандартам мирового хоккея, невозможно без отлаженной многолетней системы спортивной подготовки. Таким образом, тренеру необходимо эффективно управлять тренировочным и соревновательным процессом, а именно:

- обеспечить универсализацию игроков за счет высокого базового уровня технической подготовленности;
- довести до высокого уровня качество и скорость исполнения различных стандартных положений, в том числе в условиях ограниченного пространства и повышенного давления соперника;
- создать условия для повышения уровня функциональной и физической подготовленности;
- способствовать развитию игрового интеллекта;
- улучшать способности игроков быстро распознавать паттерны игровых ситуаций и выбирать правильные решения;
- развивать креативность, обучать действовать нестандартно;
- совершенствовать когнитивные способности игроков.

Обеспечить эффективность системы подготовки призвано совершенствование механизмов управления. Процесс управления в спорте включает воздействие на объект, целью которого является переход из одного состояния в другое. Система воздействий обеспечивается наличием обратных связей. В спортивной тренировке хоккеистов объектом управления является система тренировочных и соревновательных воздействий, а также состояние и подготовленность спортсмена. В общем виде схема управления представлена на иллюстрации.



2.4 Построение макроцикла

Начать разговор о построении макроцикла невозможно без определения спортивной формы. Спортивная форма спортсмена есть состояние оптимальной готовности к демонстрации лучшего спортивного результата. Она предполагает наилучший отвечающий специфике хоккея уровень как развития, так и соотношения физических качеств и сторон подготовленности.

Процесс становления и развития спортивной формы делится на фазы, которые определяют периодизацию подготовки хоккеистов.

Годичный цикл подготовки хоккеистов состоит из трех периодов: подготовительного, основного (соревновательного) и переходного. Их продолжительность может меняться, например, в зависимости от олимпийского цикла, календаря соревнований, возраста и уровня подготовленности занимающихся, спортивного стажа. Подготовительный период составляет 1,5—3 месяца, соревновательный длится около семи, а переходный — примерно два месяца.

Развитие спортивной формы представляет собой сложный процесс, полностью подчиненный биологическим закономерностям функционирования организма спортсмена. В годичном цикле он условно делится на три фазы: приобретение, стабилизация и временная утрата. Эти фазы развития спортивной формы соответствуют определенным периодам и этапам тренировки.

Подготовительный период предназначается для

создания предпосылок к становлению спортивной формы. В соревновательном спортивная форма стабилизируется, поддерживается на должном уровне и реализуется спортивными достижениями. В переходном периоде спортивная форма отчасти утрачивается во избежание перенапряжения; в то же время восстанавливаются адаптационные способности, призванные обеспечить выход на более высокий уровень спортивной формы в следующем сезоне.

Добавим, что периодизация зависит в некоторой степени и от календаря официальных соревнований, наиболее значимых в спортивном сезоне. На построение макроцикла в хоккее могут повлиять и смена сезона, и климатические особенности. Но в актуальных условиях распространения спортивных сооружений с искусственным льдом и широкая география российского хоккея серьезно снизили действие сезонных и климатических условий.

Для более детального представления о построении тренировочного процесса в годичном цикле хоккеистов возрастных групп 12 лет и младше целесообразно подробно рассмотреть структуру и содержание тренировочного процесса в каждом периоде на представленной схеме.

Периодизация и принципы планирования сезона

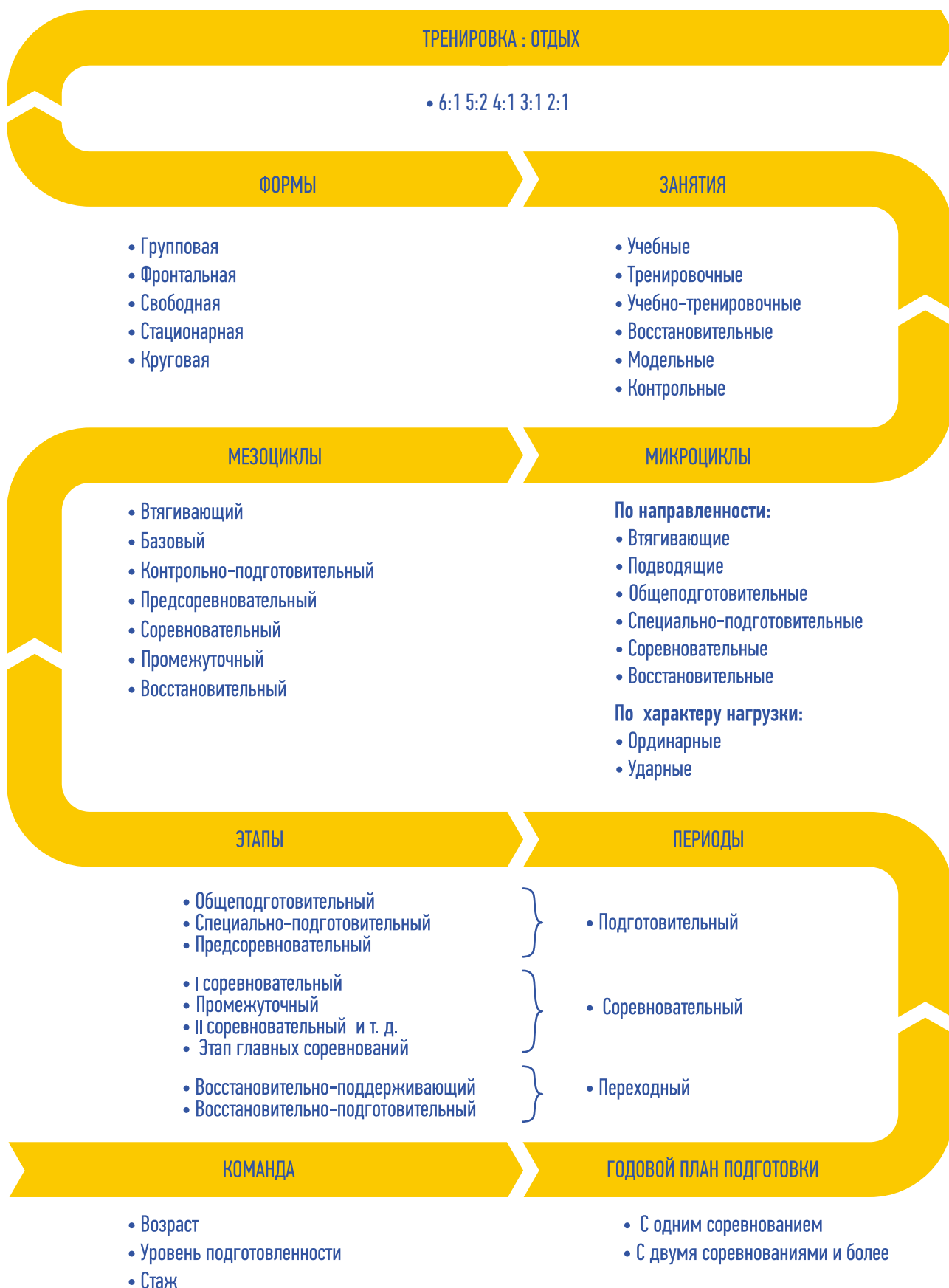
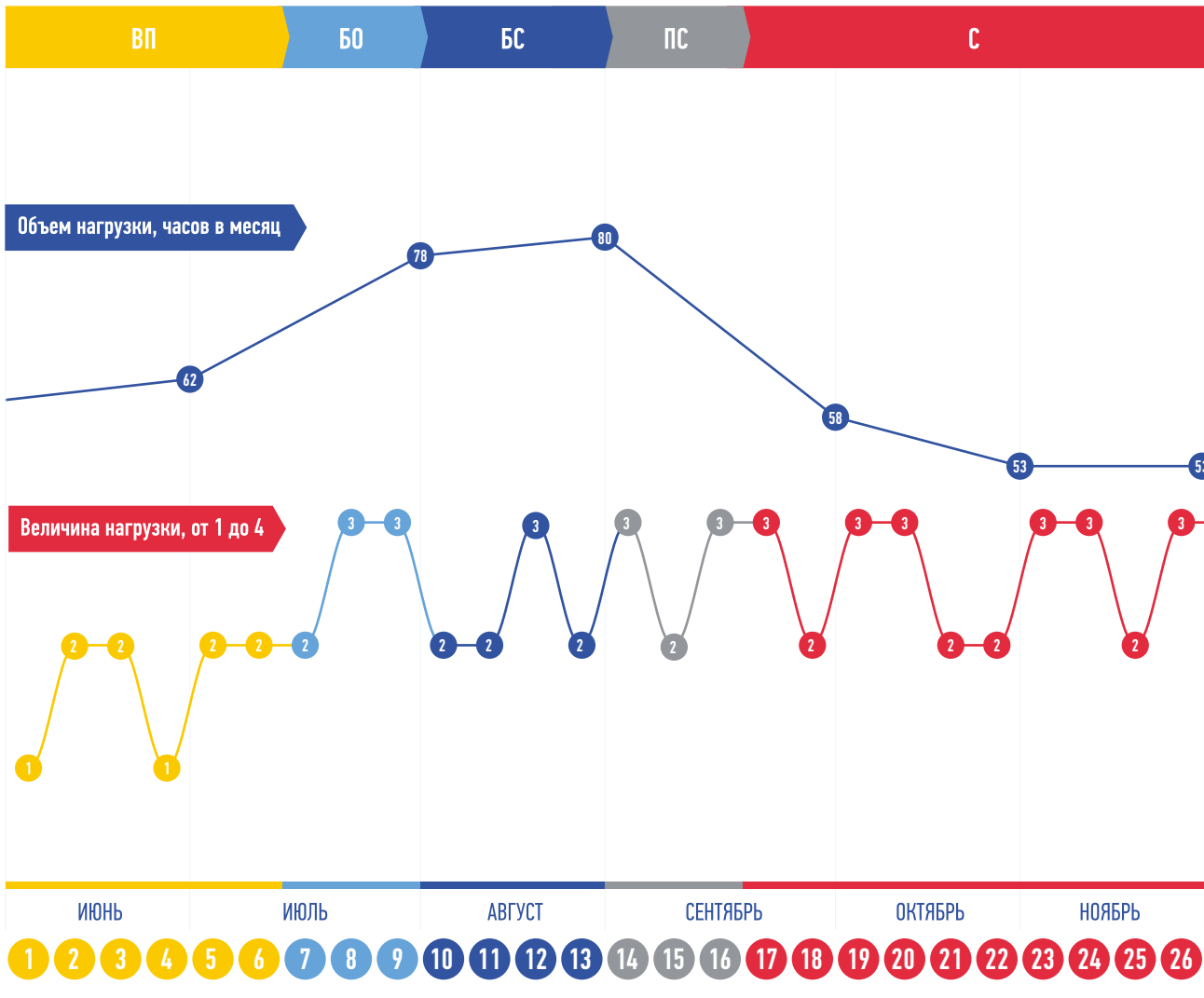


Схема распределения объемов, интенсивности нагрузок и приоритетов, наивысший рейтинг – "V", наименьший – "I"



ПРИОРИТЕТЫ НА ЛЬДУ

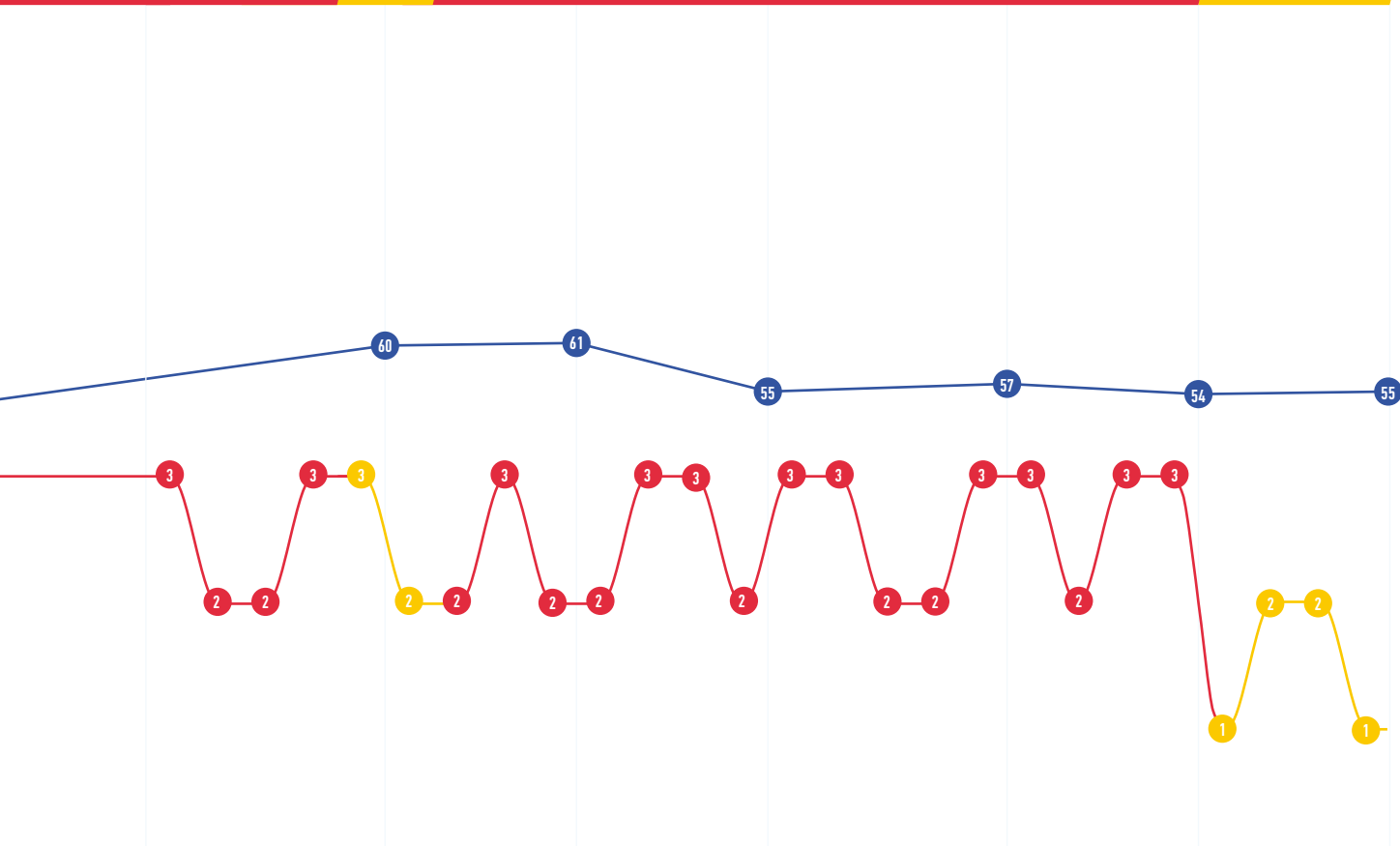
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	-	-	-	-	-	-	V	V	V	V	IV	IV	IV	IV	III	III	III	III	III	II	II	II	II	I	I	I	I
2	-	-	-	-	-	-	IV	IV	IV	IV	V	V	V	V	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	III	III	III	III
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	III	III	III	III	III	V	V	V	V	V	V	V	V	V	IV	IV	IV	IV
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	V	V	V	V
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	II	II	II	II

1 -Техника владения коньками 2 -Техника владения клюшкой и шайбой 3 -Индивидуальная тактика 4 -Групповая тактика 5 -Командная тактика

ПРИОРИТЕТЫ ВНЕ ЛЬДА

Выносливость	Ловкость	Быстрота	Быстрота	Сила
Сила	Быстрота	Выносливость	Ловкость	Ловкость
Гибкость	Выносливость	Ловкость	Сила	Быстрота
Ловкость	Сила	Сила	Гибкость	Гибкость
Быстрота	Гибкость	Гибкость	Выносливость	Выносливость

С **ВП** **С** **ВПД**



ДЕКАБРЬ					ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ	
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	

I	I	I	I	V	V	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	IV	IV	IV	IV	1	
III	III	III	III	IV	IV	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	II	V	V	V	V	2
IV	IV	IV	IV	V	V	IV	IV	IV	IV	IV	IV	III	III	III	III	III	III	III	III	III	III	III	III	III	III	III	3
V	V	V	V	II	II	V	V	V	V	V	V	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	4	
II	II	II	II	II	II	III	III	III	III	III	III	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	5	

1 -Техника владения коньками **2** -Техника владения клюшкой и шайбой **3** -Индивидуальная тактика **4** -Групповая тактика **5** -Командная тактика

Сила	Выносливость	Быстрота	Выносливость
Ловкость	Сила	Ловкость	Сила
Быстрота	Ловкость	Сила	Гибкость
Гибкость	Гибкость	Гибкость	Быстрота
Выносливость	Быстрота	Выносливость	Ловкость

2.5 Классификация физических упражнений

В теории спортивной тренировки физическое упражнение является минимальной структурной единицей, из которого состоят тренировочные занятия. Существует несколько вариантов классификации упражнений, что позволяет более целенаправленно и эффективно подбирать те упражнения, которые в большей мере отвечают решению тренировочных задач, индивидуальным и возрастным особенностям занимающихся, направленности под-

готовки и условиям. Конечно, такое разделение условно, поскольку каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Рассмотрим существующие классификации физических упражнений. Следует сразу обратить внимание на присутствие некоторой доли условности в данной классификации, что проявляется в различии крите-



Исторически сформировавшиеся системы физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт): ходьба, бег, ходьба, прыжки.



Целевая направленность использования: общеразвивающие, спортивные, профессионально-прикладные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические.



Целевая направленность на совершенствование: технической, тактической, технико-тактической, интегральной и специальной физической подготовленности.



Преимущественное воздействие на совершенствование двигательных способностей и отдельных качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.



Направленность на развитие интеллектуальной и теоретической подготовленности, психофизиологических свойств организма спортсмена.



Преимущественное воздействие на развитие двигательных умений и навыков: акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие.



Классификация упражнений по структуре движений: циклические (ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках), ациклические (метания, прыжки) и смешанные.



Преимущественное воздействие на развитие отдельных мышечных групп: локальные, региональные и глобальные.



Преимущественный режим работы мышц: динамические упражнения, статические (изометрические), комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба режима работы мышц.



Преимущественный механизм энергообеспечения мышечной деятельности: аэробные, смешанные и анаэробные.



Преимущественный режим мощности работы: максимальной, субмаксимальной, большой или умеренной.

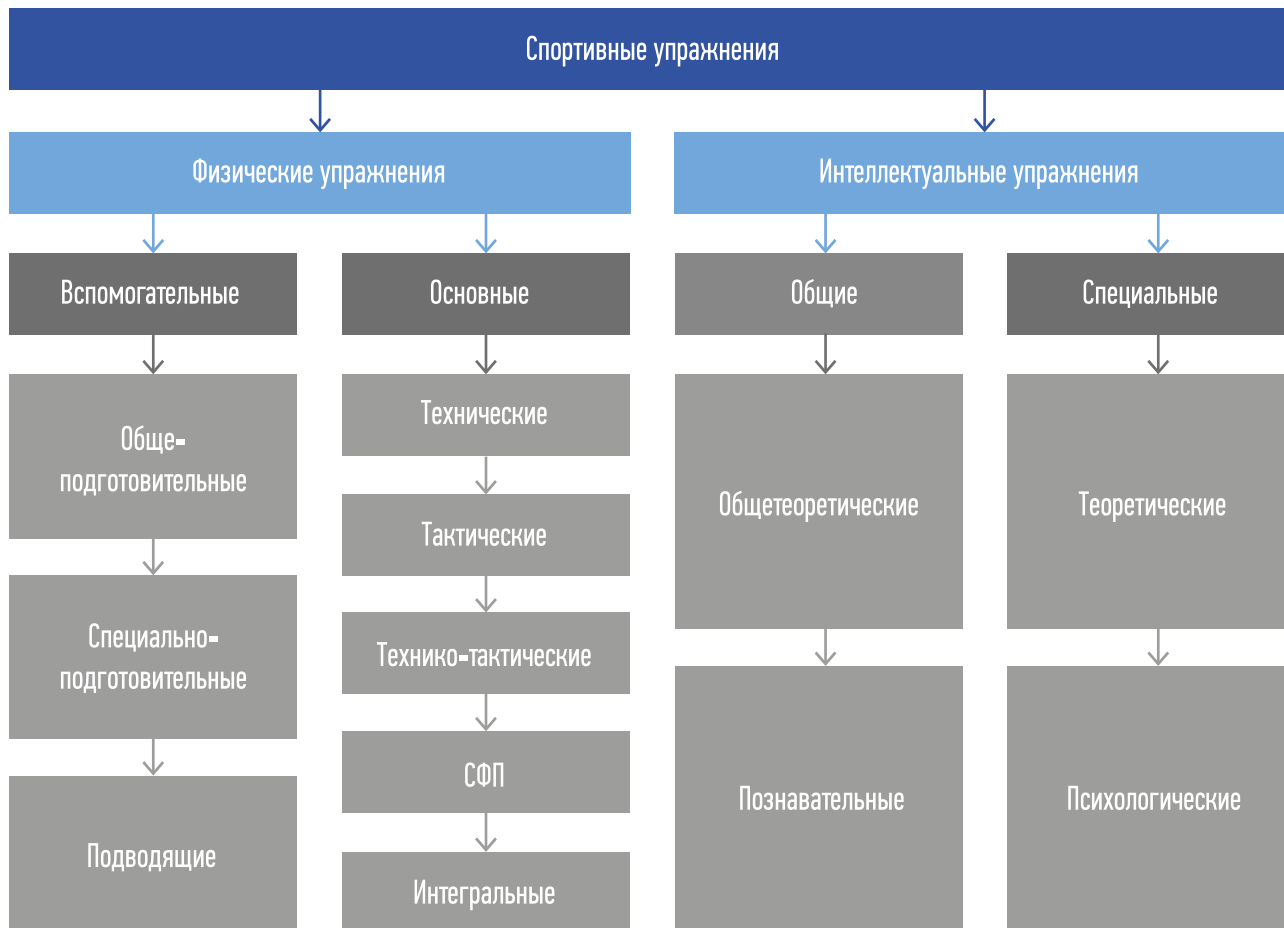
риев, характеризующих эти группы упражнений, так, например, бег может быть представлен во всех четырех группах. Тем не менее, данная классификация хорошо позволяет структурировать упражнения и используется в практике.

В тренировке помимо спортивных интеллектуальных и физических упражнений также используются естественные природные (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. Значительное место, конечно, занимают физические упражнения. В теории спортивной тренировки под термином физическое упражнение понимается совокупность двигательных действий и приемов, направленных на реализацию задач воспитания, обучения и спортивной подготовки. Содержание физического упражнения в хоккее включает в себя его «внешние» (биомеханические и физические прояв-

ления) и «внутренние» (величина функциональных сдвигов в организме) характеристики. Например, величина «внутренних» сдвигов будет существенно отличаться при выполнении бега на коньках умеренной мощности и единоборствах.

Форма физического упражнения — структура, характеризующаяся соотношением пространственных, временных и динамических характеристик движения (скорости, ускорений, мощности). Необходимо отметить, что форма и содержание упражнения взаимосвязаны. Таким образом, чтобы изменить эффект упражнения достаточно перестроить форму или переработать содержание.

Классификация спортивных упражнений в хоккее



2.6 Методика построения тренировочных занятий

Принято считать, что тренировочное занятие является базовой структурной единицей тренировочного процесса. Структура и содержание самого тренировочного занятия может определяться множеством переменных: целью и задачами, закономерностями изменения функционального состояния в процессе выполнения спортсменом нагрузки, величиной, продолжительностью и сложностью нагрузки, сочетанием тренировочных упражнений, режимом работы и отдыха. Как известно, деление занятия на подготовительную, основную и заключительную части обусловлено закономерностями функционирования организма во время мышечной деятельности.

Тренировочные занятия могут быть основными (в некоторых источниках их называют ключевыми)

и дополнительными. Занятия отличаются по преимущественной направленности в зависимости от применяемых в них методах и средствах:

избирательные — способствуют преимущественному развитию отдельных функциональных свойств организма и двигательных способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсмена;

комплексные — обеспечивают последовательное или параллельное решение тренировочных задач, например, совершенствование технической и тактической подготовленности.

В зависимости от характера решаемых задач выделяется несколько типов тренировочных занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Типы и характеристика занятий

Занятие	Задачи	Особенности	Нагрузка
Учебные	<ul style="list-style-type: none"> • освоение нового материала • освоение новых элементов техники • разучивание тактических схем и элементов 	<ul style="list-style-type: none"> • малое количество нового материала • контроль тренера • используются в подготовительном периоде 	<ul style="list-style-type: none"> • малая • средняя
Тренировочные	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствование различных видов подготовки • совершенствование физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> • контроль тренера • избирательная и комплексная направленность 	<ul style="list-style-type: none"> • средняя • большая • максимальная
Учебно-тренировочные	<ul style="list-style-type: none"> • освоение нового материала • совершенствование подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> • контроль тренера • избирательная и комплексная направленность 	<ul style="list-style-type: none"> • средняя • большая
Восстановительные	<ul style="list-style-type: none"> • стимулирование восстановительных процессов • создание благоприятных условий для адаптации 	<ul style="list-style-type: none"> • небольшой объем нагрузки • высокий эмоциональный уровень • игровая направленность 	<ul style="list-style-type: none"> • малая • средняя
Модельные	<ul style="list-style-type: none"> • интегральная подготовка • выявление слабых сторон 	<ul style="list-style-type: none"> • нагрузка и условия = соревновательным • высокий эмоциональный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> • средняя • большая • максимальная
Контрольные	<ul style="list-style-type: none"> • контроль подготовленности • контроль процесса подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> • четкая постановка задач • высокий эмоциональный уровень • игровая направленность 	<ul style="list-style-type: none"> • средняя • большая • максимальная

Различают следующие формы занятий: индивидуальную, групповую.

При индивидуальной форме хоккеисты получают задания и выполняют их самостоятельно. Такую форму целесообразно на данном этапе многолетней спортивной подготовки использовать в подготовительной части занятий вне льда. К преимуществам этой формы можно отнести возможность индивидуального дозирования величины нагрузки, воспитания самостоятельности, развития творческого подхода у занимающихся и навыков самоорганизации.

Групповая форма является основной, поскольку позволяет обеспечивать взаимодействие между хоккеистами, создает соревновательный микроклимат. Свободная форма может использоваться при выполнении домашних заданий тренера. Помимо перечисленных организационных форм, в занятиях распространены следующие организационно-методические формы: стационарная и круговая. Стационарная предполагает выполнение упражнений в местах, оснащенных специальным оборудованием, тренажерными устройствами, диагностическими стендами. Такая форма предполагает решение задач технической, технико-тактической или физической подготовки.

При круговой форме спортсмены последовательно выполняют упражнения на различных «станциях». В зависимости от решаемых в занятии разнообразных задач тренировочных станций может быть от десяти до двадцати. Расположение и подбор станций учитывает характер и преимущественную направленность воздействий, а индивидуализация обеспечивается путем изменения величины отягощений и повторений.

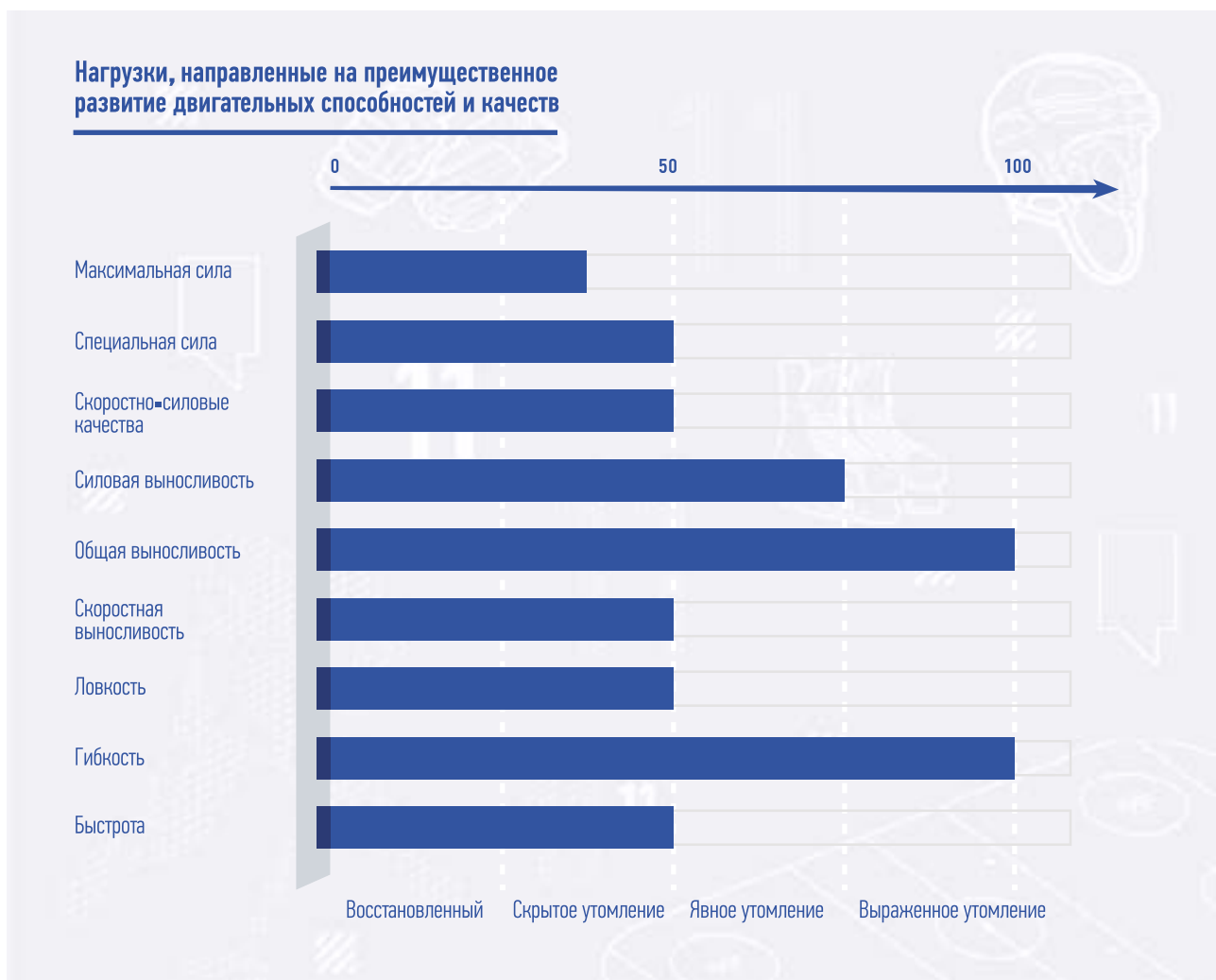
В контексте рационального и эффективного планирования тренировочного процесса большое значение имеет понимание величины нагрузки отдельного занятия, а также необходимое время восстановления. Правильно подобранные нагрузки позволяют создавать цепочки из занятий, тем самым обеспечивая эффективность тренировочного процесса. Следует сказать, что такая классификация условна, поскольку не учитывает, что восстановление различных функциональных систем происходит одновременно. Тренер должен ориентироваться на ограничения, связанные с выполнением нагрузок, требующих значительного психологического и физиологического напряжения.

Классификация направленности занятий в зависимости от выполняемых нагрузок

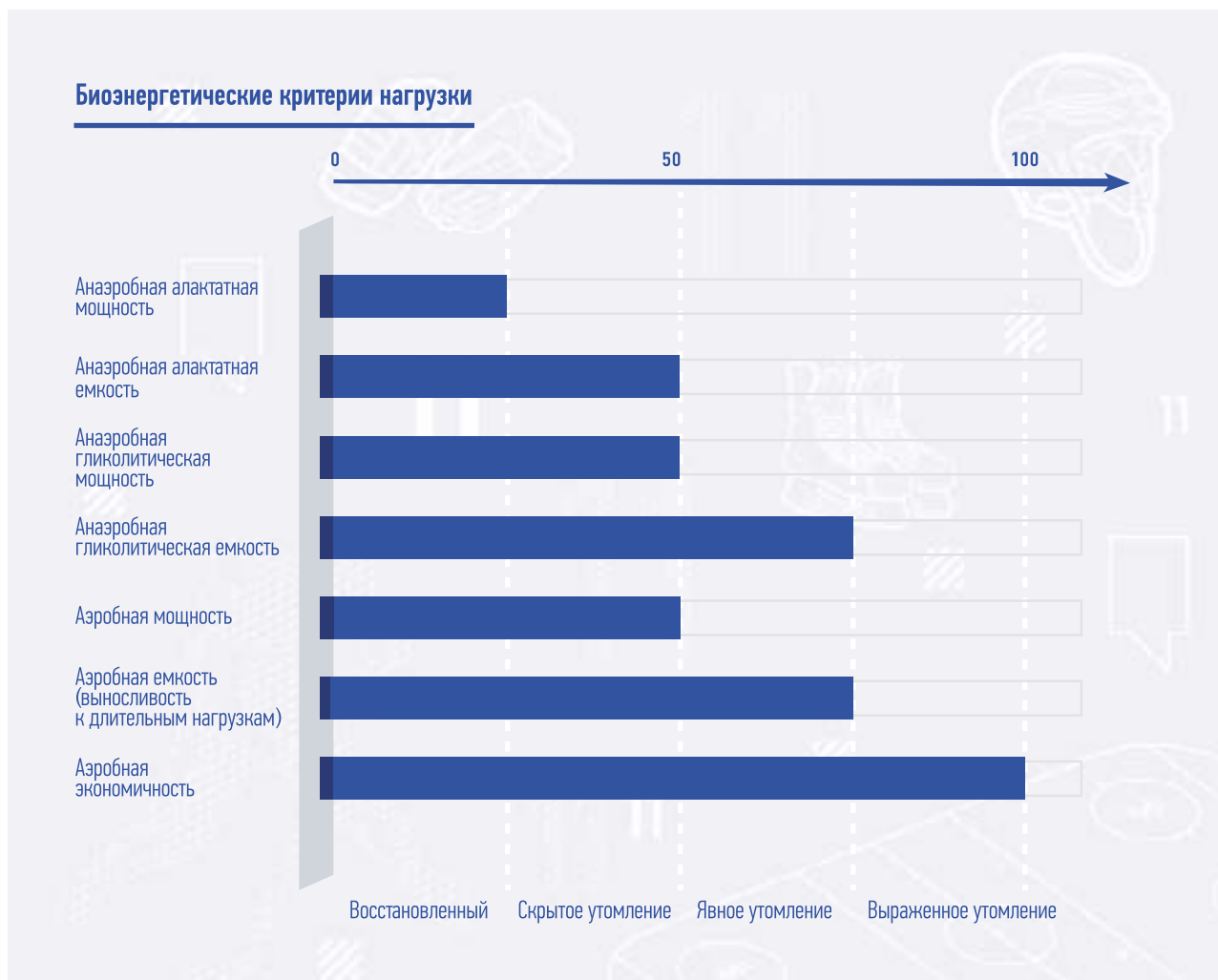
Направленность занятия	Суммарная нагрузка	Время восстановления, часов
Развивающая	Максимальная	>72
	Большая	48—72
Поддерживающая	Большая	24—48
	Средняя	12—24
Восстановительная	Малая	<12

Составление плана каждого тренировочного занятия является сферой профессиональных компетенций и творческой деятельности тренера. В процессе трудовой деятельности каждый тренер вырабатывает свой почерк и стиль, которые основываются на его мировоззрении, опыте. Это определяет огромное разнообразие вариантов построения тренировочных занятий, но в то же время существуют определенные принципы и направления.

Согласно концепции блоковой периодизации, существуют наиболее предпочтительные функциональные состояния спортсменов для развития различных двигательных способностей и качеств¹. На приведенных ниже схемах указаны оптимальные состояния спортсмена для развития и совершенствования двигательных способностей и отдельных качеств, а также применения нагрузок преимущественной направленности.



¹ Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

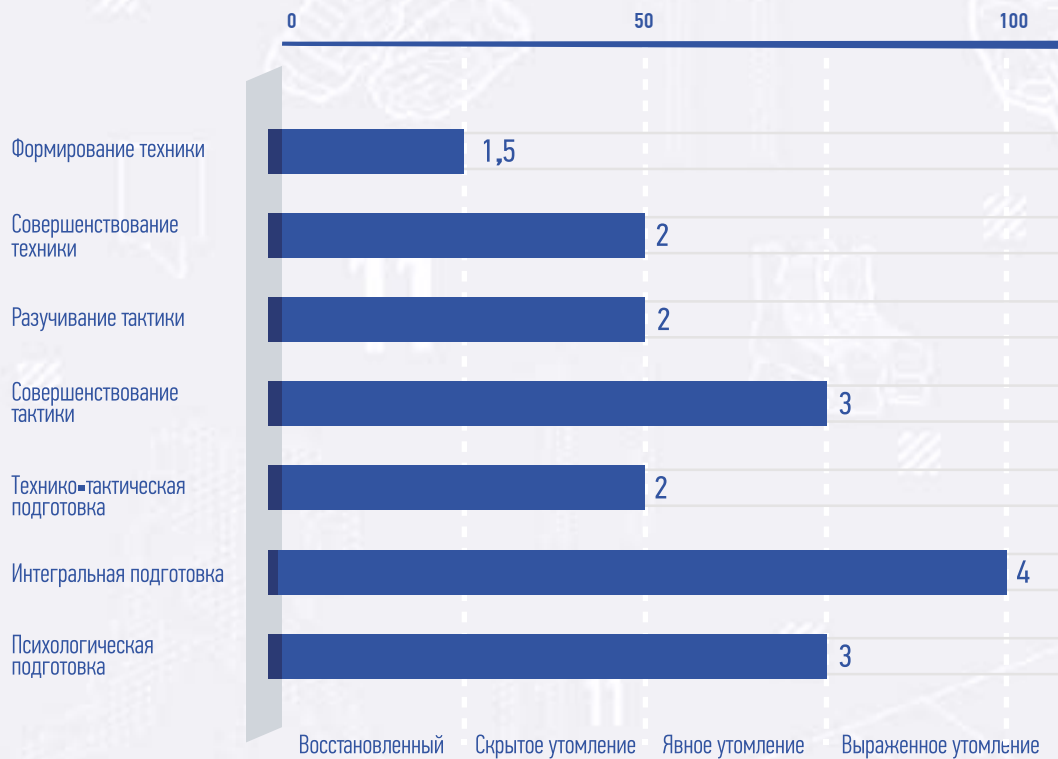


Последовательность различных упражнений в отдельном тренировочном занятии может существенно изменять его эффект. Возможно как положительное аккумулярование срочных тренировочных эффектов, так и взаимное отрицательное влияние. Отрицательное влияние нескольких срочных тренировочных эффектов снижает эффективность занятия. Повышение эффективности отдельного тренировочного занятия является одной из важнейших задач. Решение данной задачи требует от тренера четкого понимания допустимых сочетаний нагрузок различной преимущественной направленности в одном занятии для обеспечения положительного взаимодействия срочных эффектов¹.



¹ Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте [Текст] / Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. — М. : Военная академия им. Ф. Э. Дзержинского, 1995. — 196 с.

Нагрузки, направленные на преимущественное совершенствование различных видов подготовленности



Оптимальные сочетания нагрузок и эффекты

Последовательность выполнения нагрузок	Характер достигаемого срочного тренировочного эффекта
Алактатного анаэробного (мощность) + гликолитического анаэробного (емкость) воздействия	Анаэробный гликолитический
Алактатного анаэробного (емкость) + аэробного воздействия (мощность)	Аэробный
Гликолитического анаэробного (мощность в небольшом объеме) + аэробного воздействия (емкость)	Аэробный
Аэробного воздействия (в небольшом объеме — мощность) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный



Общая схема действий подготовки к занятию включает несколько последовательных действий. Схема подготовки к занятию на льду и вне льда представлена в таблице.

Последовательность действий при разработке занятий

Действия	Примечания
Определить тип занятия	<ul style="list-style-type: none"> Сформулировать цель и задачи занятия Определить место занятия в микроцикле Выбрать средства и методы
Определить основную и дополнительную направленность упражнений и нагрузок в занятии	<ul style="list-style-type: none"> Определить возможные срочные и отставленные тренировочные эффекты Определить последовательность и содержание упражнений
Проверить готовность занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> Определить готовность занимающихся к занятию Определить количество занимающихся
Выбрать оптимальную организационную форму занятия	<ul style="list-style-type: none"> Разработать упражнения, учитывающие количественные характеристики команды Разработать упражнения с учетом оптимального взаимодействия партнеров по команде Определить временную организацию (тайминг) и пространственные характеристики упражнений Структурировать занятие: определить содержание и продолжительность составных частей, подготовить план
Выбрать основные упражнения занятия	<ul style="list-style-type: none"> Определить ключевые акценты воздействий Определить критерии эффективности выполнения упражнений Контролировать выполнение
Выбрать дополнительные упражнения занятия	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечить рациональную последовательность воздействий
Подготовка места занятия, инвентаря и оборудования	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечить техническую готовность к проведению занятия Проверить безопасность места проведения занятия и инвентаря

Важно соблюдать этапы занятия:

- *Организационный момент — настроить занимающихся на предстоящую интеллектуально-познавательную деятельность и физическую активность, обозначить цели занятия в доступной для детей форме, мотивировать, заинтересовать.*
- *Центральная часть — зависит от выбранного типа занятия в соответствии с формируемыми умениями и навыками, чаще всего носит комбинированный характер, то есть решает задачи развития усвоенного и формирования нового.*
- *Заключительная часть — подвести итоги занятия, дать положительную оценку усилиям занимающихся, обеспечить обратную связь*
- *Рефлексию (тренер для себя делает вывод о положительных и отрицательных моментах занятия), стимулировать сплочение команды.*

2.7 Методика построения микроциклов

Микроциклом называется последовательность занятий, обеспечивающих комплексное решение задач спортивной тренировки для конкретного этапа спортивной подготовки. Микроцикл обязательно содержит занятия, обеспечивающие нагрузочную и восстановительную фазы. Продолжительность микроцикла составляет от 3—4 до 10—14 дней. Планирование продолжительности микроциклов связывают с решением специфических задач предстоящих соревнований: формирование биологического ритма организма спортсменов, достижение оптимального отставленного тренировочного эффекта, управление работоспособностью. В практике подготовки юных хоккеистов распространены недельные микроциклы. Такая продолжительность обеспечивает наилучшую синхронизацию с общим ритмом жизни.

Различают следующие типы тренировочных микроциклов: стягивающие, базовые, подводящие, восстановительные. Помимо этого, в специальной литературе представлена информация о контрольно-подготовительных (модельных, специализированных) и соревновательных микроциклах. В теории спортивной тренировки встречаются также ударные микроциклы. По своей структуре и содержанию эти микроциклы похожи на базовые, контрольно-подготовительные и со-

ревновательные. Основная задача этих микроциклов состоит в стимуляции адаптационных возможностей организма спортсменов. В ударных микроциклах происходит совершенствование технико-тактической, морально-волевой, психологической, специальной физической и психологической подготовленности. Ударные микроциклы встречаются как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Особенностью ударных микроциклов является то, что они применяются во время подготовки, когда существуют ограничения по времени. За счет использования больших нагрузок адаптационные сдвиги и перестройки в организме спортсменов происходят быстрее. Эффект может достигаться как за счет использования больших объемов или интенсивности, так и комбинированного воздействия. Нередко тренировочный эффект усиливается благодаря использованию естественных природных факторов или жесткого психологического воздействия. Конечно, ударные микроциклы в большей степени подходят для квалифицированных хоккеистов. Рассмотрим функции и задачи, решаемые в перечисленных микроциклах.



При построении микроциклов рекомендуется соблюдение следующей последовательности действий. Общая схема действий представлена в таблице.

Схема действий при построении микроцикла

№	Действия	Примечания
1	Определить тип микроцикла	<ul style="list-style-type: none"> • Сформулировать цель и задачи • Сделать прогноз возможных срочных и отставленных тренировочных эффектов
2	Определить место и направленность основных и дополнительных занятий в микроцикле	<ul style="list-style-type: none"> • Сформулировать цель и задачи занятий • Определить место занятий в микроцикле • Подобрать средства и методы
3	Определить восстановительные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Сформулировать цель и задачи занятий • Определить место занятий в микроцикле • Подобрать средства и методы
4	Проверить готовность занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> • Определить готовность занимающихся • Определить количество занимающихся • Разработать недельный план
5	Обеспечить контроль эффективности выполнения тренировочной программы	<ul style="list-style-type: none"> • Подобрать средства контроля срочных эффектов • Подобрать средства контроля отставленных эффектов
6	Разработать алгоритм коррекции тренировочной программы микроцикла	<ul style="list-style-type: none"> • Определить возможные коррективы при негативном сценарии
7	Обеспечить анализ выполнения программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечить изучение взаимовлияния тренированных эффектов предыдущих микроциклов
8	Запланировать специальные мероприятия, направленные на повышение эффективности тренировочной программы	<ul style="list-style-type: none"> • Запланировать восстановительные мероприятия • Запланировать участие психолога • Запланировать научно-методическое обеспечение

2.8 Методика построения мезоциклов

Мезоциклы представляют собой фазы тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. В настоящей Программе используются мезоциклы с продолжительностью, равной 4—5 неделям. Применение мезоциклов позволяет систематизировать содержание тренировочного процесса в соответствии с целью и задачами этапа подготовки, обеспечить наилучшую динамику нагрузок, подобрать наиболее це-

лесообразные средства и методы, учесть особенности предстоящей соревновательной деятельности.

В теории и практике спортивной тренировки в хоккее различают: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительные и соревновательные мезоциклы. В таблице представлено описание задач, решаемых в мезоциклах и даны примерные сочетания различных недельных микроциклов.

Классификация мезоциклов

Мезоцикл	Задачи	Возможное сочетание недельных микроциклов
Втягивающий	Подготовка функциональных систем организма к выполнению средних и больших специфических нагрузок. В мезоцикле используются нагрузки, стимулирующие развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости.	<ul style="list-style-type: none"> • Втягивающий — средняя нагрузка • Втягивающий — 1 занятие с большой нагрузкой • Ударный — 1—2 занятия с большой нагрузкой • Восстановительный — 2 занятия с малой нагрузкой
Базовый	Планируется основная работа, направленная на стимулирование функциональных возможностей основных систем организма. Обеспечиваются условия для совершенствования двигательных способностей, технической, тактической, психологической, интегральной подготовленности. Тренировочная программа мезоцикла должна строиться с применением разнообразных средств и методов, большой по объему и интенсивности работой, занятиями с большими нагрузками.	<ul style="list-style-type: none"> • Втягивающий — средняя нагрузка • Ударный — 1—2 занятия с большой нагрузкой • Ударный — 2 занятия с большой нагрузкой • Восстановительный — 2 занятия с малой нагрузкой
Контрольно-подготовительный	Служат для интегральной подготовки, трансформации и реализации накопленного психологического и физического потенциала хоккеистов в условиях, близких по своей структуре и содержанию соревновательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • Ударный — 1—2 занятия с большой нагрузкой • Восстановительный — 1 занятие с малой нагрузкой • Ударный — 2 занятия с большой нагрузкой • Восстановительный — 2 занятия с малой нагрузкой
Предсоревновательный	Предназначены для исправления выявленных ошибок, совершенствования технической и тактической подготовленности, коррекции функционального состояния и физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> • Ударный — 1—2 занятия с большой нагрузкой • Восстановительный — 1 занятие с малой нагрузкой • Ударный — 2 занятия с большой нагрузкой • Восстановительный — 2 занятия с малой нагрузкой
Соревновательный	Количество и специфические особенности данного типа мезоциклов определяются условиями и требованиями соревновательной деятельности, календарем. Чем выше уровень квалификации и стаж хоккеистов, тем больше может быть соревновательных мезоциклов в течение сезона.	<ul style="list-style-type: none"> • Подводящий — 1 занятие с большой нагрузкой • Соревновательный — 1—2 занятия с большой нагрузкой • Подводящий — 2 занятия с малой нагрузкой • Соревновательный — 1—2 занятия с большой нагрузкой

Наименование	Задачи	Описание
Втягивающий	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка и подведение организма к выполнению больших величин нагрузок 	<ul style="list-style-type: none"> Малый объем суммарной нагрузки — 30—70% от максимального в сезоне Направленность: аэробная, смешанная, анаэробная гликолитическая Применяется на начальных этапах подготовки, после фаз реабилитации, в организации учебно-тренировочных мероприятиях в горных и контрастных климатических условия Выносливость, общая сила, быстрота 1 развивающее занятие
Базовый (общеподготовительный, специально-подготовительный)	<ul style="list-style-type: none"> Стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов Технико-тактическая, физическая, волевая подготовка, Психологическая подготовка 	<ul style="list-style-type: none"> Большой объем суммарной нагрузки — 80—100% от максимального в сезоне Направленность: аэробная, смешанная, анаэробная: гликолитическая, алактатная, анаболическая Интегральная подготовка Специальная работоспособность 1—2 развивающих занятия 2—3 поддерживающих занятия
Контрольно-подготовительный специализированный	<ul style="list-style-type: none"> Совершенствование технико-тактической подготовленности Повышение уровня специальной работоспособности Обеспечение психологической готовности к условиям соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> Средний объем суммарной нагрузки — 60—80% от максимального в сезоне Направленность: аэробная, смешанная, анаэробная: гликолитическая, алактатная, анаболическая Интегральная подготовка Специальная работоспособность Не менее 2 занятий с соревновательным режимом
Контрольно-подготовительный (модельный)	<ul style="list-style-type: none"> Моделирование условий и регламента соревновательной деятельности Повышение способности к реализации накопленного потенциала Обеспечение психологической готовности к условиям соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> Средний объем суммарной нагрузки — 60—80% от максимального в сезоне Направленность: аэробная, смешанная, анаэробная: гликолитическая, алактатная, анаболическая Интегральная подготовка Специальная работоспособность Количество занятий с соревновательным режимом в соответствии с регламентом
Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> Восстановление Трансформация тренировочных эффектов Психологическая настройка к соревнованиям 	<ul style="list-style-type: none"> Малый объем суммарной нагрузки — 40—70% от максимального в сезоне Направленность: аэробная, смешанная, анаэробная: гликолитическая, алактатная, анаболическая Активный отдых Средства и методы, противоположные соревновательному упражнению 1 развивающее занятие
Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена 	<ul style="list-style-type: none"> Невысокий уровень объема и интенсивности нагрузки — 40—70% от максимального в сезоне Активный отдых Средства и методы противоположные соревновательному упражнению
Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечение оптимальных условий для соревновательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> Структура и содержание определяются спецификой и содержанием соревнований (общее количество матчей с периодами отдыха между ними) Включает как восстановительные занятия, так и специализированные

Ключевой задачей тренера при планировании микроциклов является управление срочными и отставленными тренировочными эффектами. В процессе работы у тренера появляются собственные схемы, которые многократно апробированы на практике и дают положительный результат. Тем не менее профессиональная деятельность тренера связана с большим количеством переменных

и внешних факторов, оказывающих влияние на принятие решений. По этой причине внесение корректив в проверенные схемы является достаточно обычной процедурой для опытного тренера. В таблице представлены примерные схемы построения тренировочных микроциклов в зависимости от этапов подготовки в годичном макроцикле.

Схема построения тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки в сезоне

Дни	Мезоцикл, тип микроцикла					
	Базовый мезоцикл Базовый (специально-подготовительный) микроцикл		Предсоревновательный мезоцикл Контрольно-подготовительный микроцикл		Соревновательный мезоцикл Соревновательный микроцикл	
	Направленность основного занятия	Нагрузка	Направленность основного занятия	Нагрузка	Направленность основного занятия	Нагрузка
1	Специальная физическая подготовка (скоростно-силовая)	Большая	Технико-тактическая, интегральная подготовка	Средняя	Специальная физическая подготовка (скоростная), технико-тактическая подготовка	Средняя
2	Техническая подготовка	Средняя	Технико-тактическая, интегральная подготовка	Максимальная	Специальная физическая подготовка (скоростная выносливость), технико-тактическая подготовка	Большая
3	Технико-тактическая, интегральная подготовка	Средняя	Комплексная направленность с последовательным решением задач, в том числе восстановления	Малая	Техническая подготовка	Средняя
4	Активный отдых	Малая	Технико-тактическая, специальная физическая подготовка (специальная выносливость)	Средняя	Восстановление работоспособности	Малая
5	Технико-тактическая, интегральная подготовка	Большая	Технико-тактическая, специальная физическая подготовка (специальная выносливость)	Большая	Технико-тактическая, интегральная подготовка	Средняя
6	Технико-тактическая, специальная физическая подготовка (общая выносливость)	Средняя	Комплексная направленность с последовательным решением задач, в том числе восстановления	Малая	Технико-тактическая подготовка	Малая
7	День отдыха	—	День отдыха	—	Матч	Большая



3 ПРАКТИКА

3.1 Макроцикл

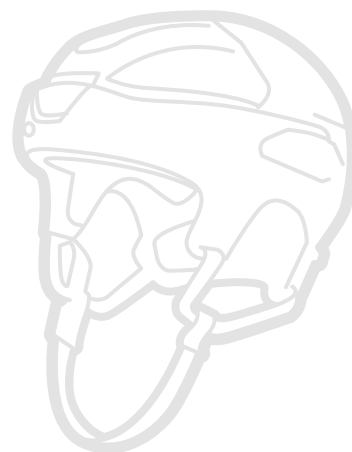
Технология построения годового цикла во многом определяется основной целью и задачами текущего сезона. Первый сезон этапа начальной подготовки для возрастных групп 12 лет и младше должен обеспечивать условия для создания функционального фундамента, укрепления здоровья и гармоничного развития личности юного хоккеиста. Структура годового макроцикла в возрастных группах делает возможным параллельное решение множества задач технической, тактической, психологической и физической подготовки. Продолжительность и структура составляющих макроцикл этапов мезоциклов и микроциклов определяется множеством факторов. Применительно к этому сезону следующими: необходимостью подготовки к участию в соревнованиях в определенные сроки, продолжительностью соревновательного периода, индивидуальным адаптационными возможностями юных хоккеистов, исходным уровнем подготовленности занимающихся.

Данный пример макроцикла является классической одноцикловой моделью, которая хорошо описывается в учебнике В. П. Савина (2003). Тем не менее некоторые отличительные особенности все же есть. Сезон состоит из 52 недель. На схеме недели проиллюстрированы во втором внешнем диаметре синего цвета, первый диаметр – месяцы. Подготовительный период начинается в июне с восстановительно-поддерживающего мезоцикла (ВП1). Данный мезоцикл содержит шесть недельных микроциклов восстановительной направленности. Микроциклы обозначены желтым цветом, тип микроцикла цифровой. Мезоциклы на схеме отражены голубым цветом. Подготовительный период включает этапы общей и специальной подготовки (центральная часть схемы с секторами серого цвета).

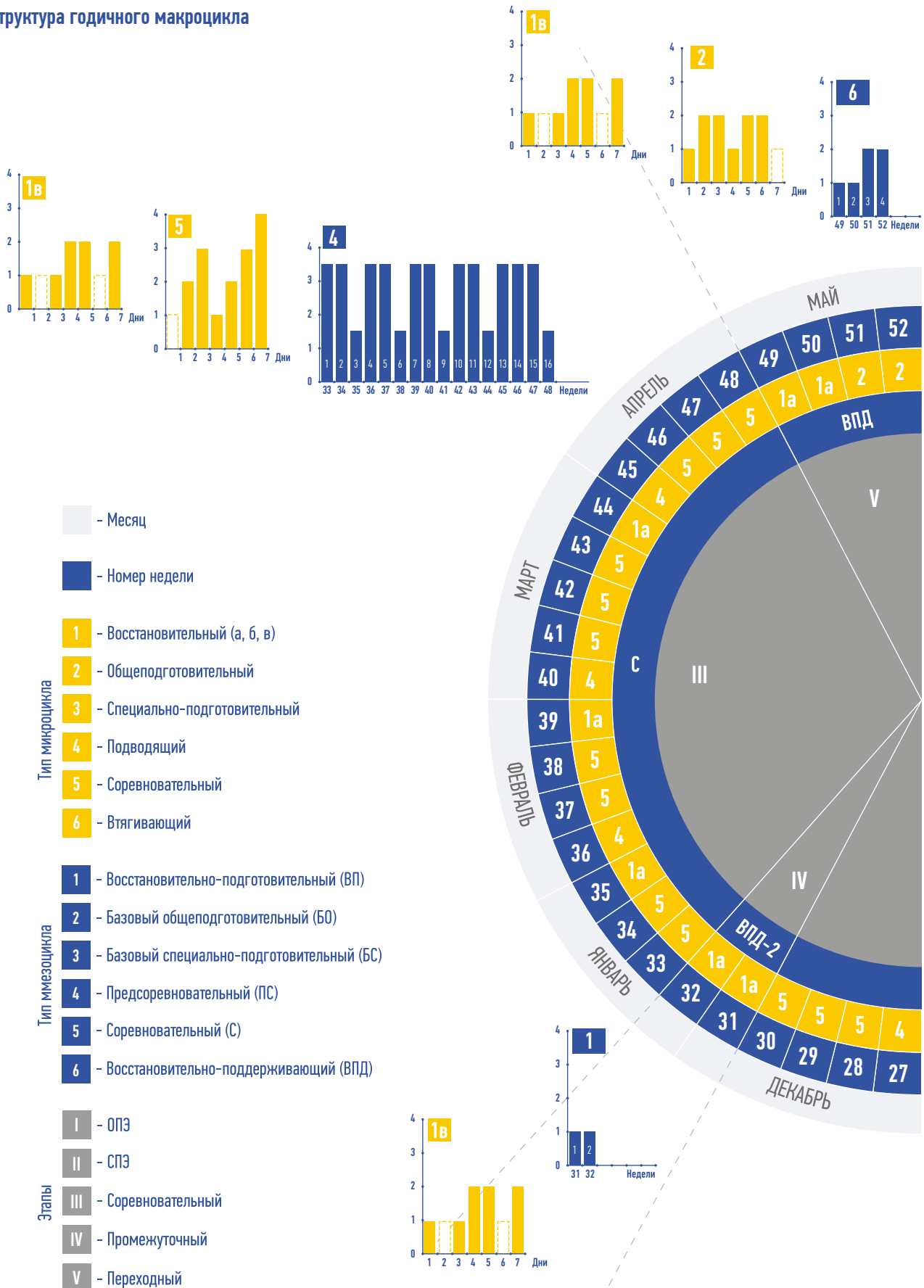
Структура и тип любого микроцикла и мезоцикла представлены дополнительно, в виде диаграмм, со столбцами желтого и голубого цветов соответственно, в проекции соответствующего сегмента.

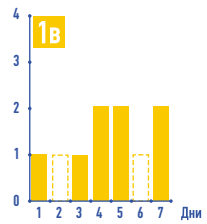
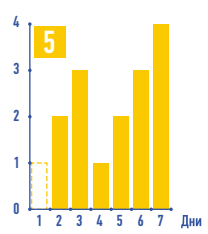
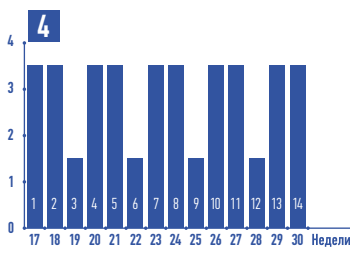
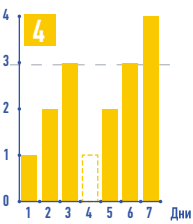
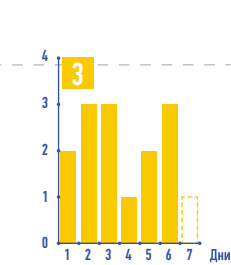
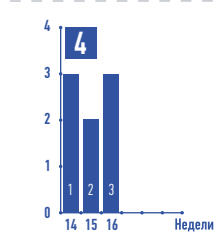
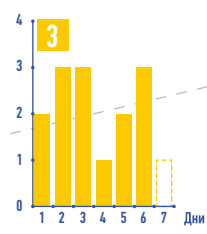
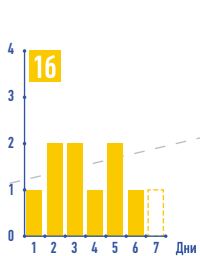
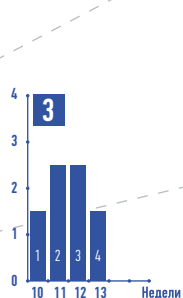
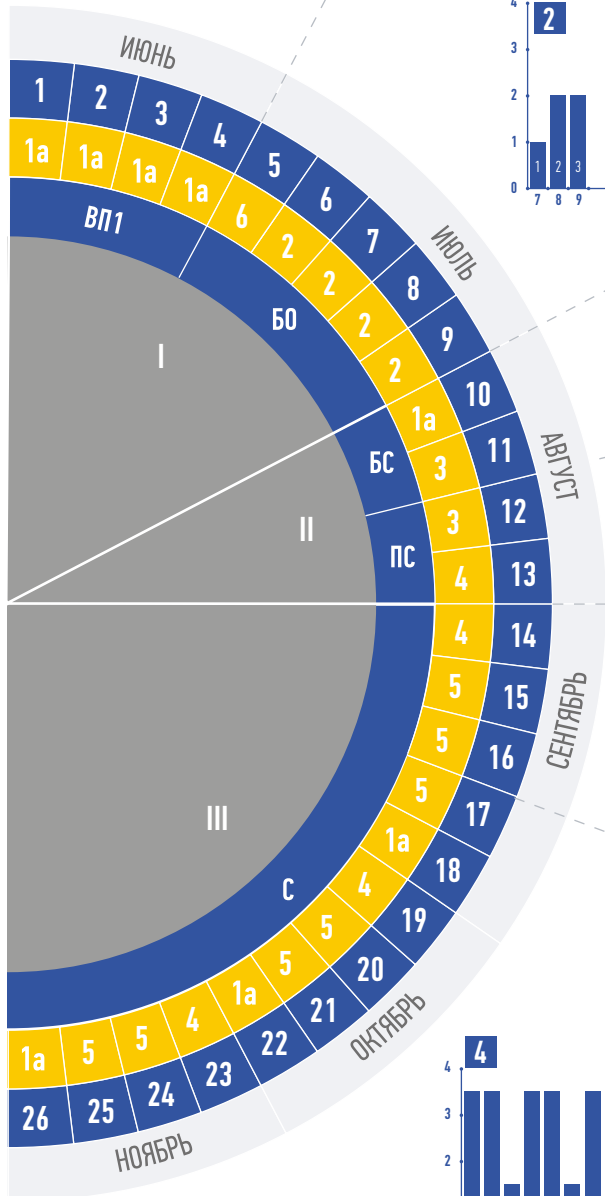
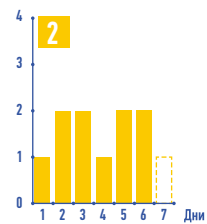
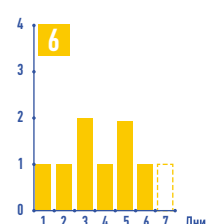
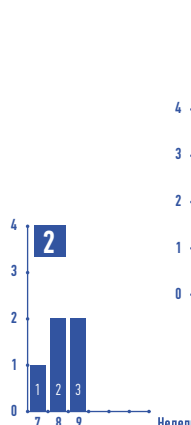
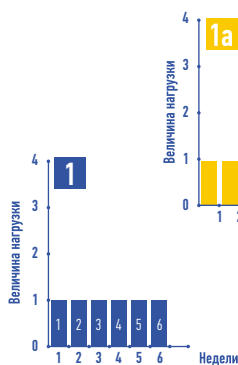
Сокращенные названия мезоциклов отражены на диаметре голубого цвета, полное название можно также увидеть в легенде. По оси абсцисс в диаграммах мезоциклов показано количество недель, а в микроциклах дней. Ось ординат в диаграммах микроциклов и мезоциклов отражает суммарную величину нагрузки от 1 до 4 (1 — малая, 2 — средняя, 3 — большая, 4 — максимальная).

Соревновательный период разбит на две части восстановительно-поддерживающим мезоциклом (ВПД). Такое деление нельзя назвать условным, поскольку решается важная задача за счет добавления этого мезоцикла – восстановление физического и психического потенциала юных хоккеистов. Окончание сезона происходит в мае, используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл.



Структура годичного макроцикла





3.2 Мезоциклы

В руководстве даны примеры мезоциклов с полной детализацией и описанием содержания основных параметров подготовки по неделям. В описании мезоцикла дана информация о продолжительности, интенсивности, сложности приоритета для каждого занятия вне льда и на льду по дням недели. Также даны относительные величины объема специальной нагруз-

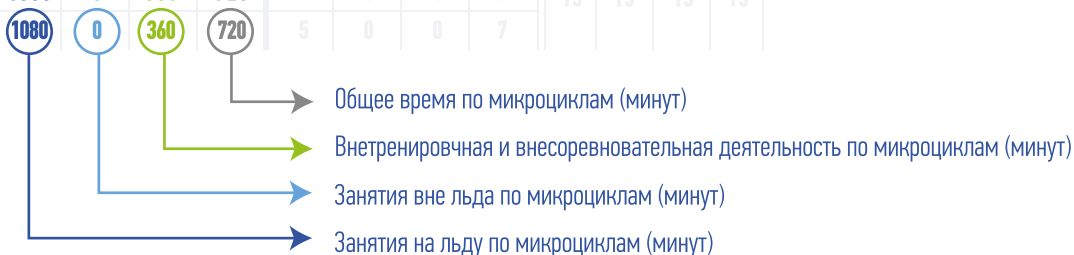
ки по приоритетам на льду. Кроме этого, содержится информация о продолжительности восстановительных мероприятий, теоретической подготовке, контролю и тестированию, судейской и инструкторской практике ежедневно. Представлена общая информация о количестве и типах микроциклов, занятий.



Обозначения для таблиц со страниц 86—109

	1	2	3	4						
A	0	2	1	0	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
B	60	0	2	2	A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
C	120	0	0	0	A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
					A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

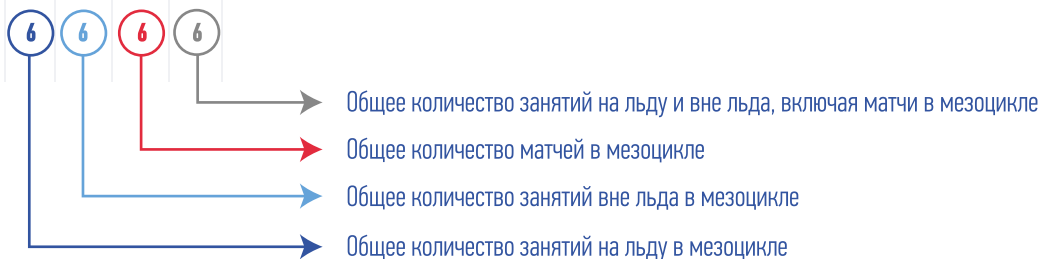
Количество минут				Количество занятий				Всего:			
1080	0	360	720	5	0	0	7	15	15	15	15
1080	0	360	720	5	0	0	7				
1080	0	360	720	5	0	0	7				
1080	0	360	720	5	0	0	7	15	15	15	15



Количество занятий				Всего:			
6	0	0	6	15	15	15	15
6	0	0	6				
6	0	0	6				
6	0	0	6	15	15	15	15



Всего:			
6	6	6	6
6	6	6	6



ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ВП-1)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
1	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 0 0 0	90 0 0 0	90 0 0 0
2	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 0 0 0	90 0 0 0	90 0 0 0
3	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 0 0 0	90 0 0 0	90 0 0 0
4	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 0 120 0	90 0 120 0	90 0 120 0
5 6	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	60 Л 1 1	90 В 1 2	90 В 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 15 0 0	30 15 30 0	30 15 30 0

	1	2	3	4	A1	В1	С1
A	0	2	1	0	Время, минут	Время, минут	МБО
B	60	0	2	2	Приоритет и сложность	Приоритет и сложность	Теоретическая и психологическая подготовка
C	120	0	0	0	Величина нагрузки	Величина нагрузки	Контроль и тестирование
					Направленность	Направленность	Инструкторская и судейская практика

				ИЮНЬ-ИЮЛЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)																	
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ													
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	100	-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	100	-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	100	-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	100	-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	53	-	47	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
90	Л	1	1	60	Б	2	2	90	Л	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	-	-	-	-	-
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	54	31	15	-	-	
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:									
1 (июнь)				Восстановительный (а)				0	0	540	540	0	0	0	0	0	900	3420	4320						
2 (июнь)				Восстановительный (а)				0	0	540	540	0	0	0	0										
3 (июнь)				Восстановительный (а)				0	0	540	540	0	0	0	0										
4 (июнь)				Восстановительный (а)				0	450	1020	1020	0	0	0	0										
5/6 (июль)				Втягивающий/Общеподготовительный				0	450	390	840	0	6	0	6										

БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (Б0)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
7	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
8	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
9	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4
A				
B				
C				

A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

ИЮЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	60	25	5	5	5
90	В	1	1	60	С	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
90	В	1	1	60	С	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
90	В	1	1	60	С	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	1	1	1	90	2	2	2	60	1	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
90	В	1	1	60	С	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
7 (июль)				Общеподготовительный				390	450	390	1230	6	6	0	12	1170	1350	1170	3690	
8 (июль)				Общеподготовительный				390	450	390	1230	6	6	0	12					
9 (июль)				Общеподготовительный				390	450	390	1230	6	6	0	12					
-				-				-	-	-	-	-	-	-	18	18	0	36		
-				-				-	-	-	-	-	-	-						

БАЗОВЫЙ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (БС)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
10	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
11	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
12	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
13	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

АВГУСТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
60	3	1	1	120	2	2	2	60	3	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
90	3	1	1	120	1	2	2	120	2	3	3	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	Г	1	1	30	С	2	2	30	Б	3	3	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	1	120	1	2	2	120	2	3	3	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	Г	1	1	30	С	2	2	30	Б	3	3	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	3	1	1	120	2	2	2	60	3	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	30	0	0	60	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
10 (август)	Восстановительный (б)	600	240	420	1260	6	6	0	0	2580	1140	1860	5220							
11 (август)	Специально-подготовительный	690	240	420	1350	6	6	0	0											
12 (август)	Специально-подготовительный	690	240	420	1350	6	6	0	0											
13 (август)	Восстановительный (б)	600	420	600	1260	6	6	0	0	24	24	0	48							

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ПС)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
14	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
15	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
16	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

				СЕНТЯБРЬ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
																1	2	3	4	5
25	40	15	15	5	5	5	5	20	25	5	30	20	25	5	30	Б	В	Г	Л	С
15	Г	1	1	15	С	2	2	15	Б	3	3	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
15	15	0	0	15	15	0	0	45	15	0	0	0	0	0	0	57	43	-	-	-
																1	2	3	4	5
15	Г	1	1	15	С	2	2	15	Б	3	3	0	0	0	0	15	40	25	15	5
15	15	0	0	15	15	0	0	45	15	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
15	15	0	0	15	15	0	0	45	15	0	0	0	0	0	0	57	43	-	-	-
																1	2	3	4	5
0	0	0	0	20	35	20	20	20	35	20	20	20	35	20	20	1	2	3	4	5
0	0	0	0	15	С	2	2	15	Б	3	3	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	45	15	0	0	20	25	5	30	20
0	0	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	45	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	45	15	0	0	57	43	-	-	-
																1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	0	120	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
																1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
																Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл		Микроцикл		Количество минут				Количество занятий				Всего:								
14 (сентябрь)		Специально-подготовительный		390	120	210	720	6	6	0	12									
15 (сентябрь)		Специально-подготовительный		390	120	210	720	6	6	0	12	1140	360	630	2130					
16 (сентябрь)		Подводящий		360	120	210	690	5	6	1	12									
-		-		-	-	-	-	-	-	-	-									
-		-		-	-	-	-	-	-	-	-	17	18	1	36					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-1)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
17	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
18	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
19	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	120 2 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 С 1 1	0 0 0 0	15 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
20	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
21	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	30 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0

	1	2	3	4	A1	Время, минут	V1	Время, минут	C1	МБО
A	0	2	1	0	A2	Приоритет и сложность	V2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B	60	0	2	2	A3	Величина нагрузки	V3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C	120	0	0	0	A4	Направленность	V4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
																1	2	3	4	5
20	30	25	15	10	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57	43	-	-		1	2	3	4	5	15	30	30	20	5	Б	В	Г	Л	С	
																Б	В	Г	Л	С
15	15	5	25	40	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
57	43	-	-		1	2	3	4	5	15	35	25	25	5	Б	В	Г	Л	С	
																1	2	3	4	5
10	35	25	25	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	
																Б	В	Г	Л	С
15	15	5	25	40	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
57	43	-	-		1	2	3	4	5	10	40	30	10	10	Б	В	Г	Л	С	
																1	2	3	4	5
10	40	30	10	10	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
15	15	5	25	40	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
57	43	-	-		1	2	3	4	5	20	35	25	15	5	Б	В	Г	Л	С	
																1	2	3	4	5
20	35	25	15	5	Б	В	Г	Л	С	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
15	15	5	25	40	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
57	43	-	-		1	2	3	4	5	20	35	25	15	5	Б	В	Г	Л	С	
Мезоцикл	Микроцикл			Количество минут				Количество занятий				Всего:								
17 (сентябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12	2910	600	1050	4560					
18 (сентябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
19 (октябрь)	Восстановительный (в)			390	120	210	720	5	5	0	10									
20 (октябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
21 (октябрь)	Соревновательный			630	120	210	960	4	6	2	12									
								21	29	8	58									

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-2)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
22	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
23	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
24	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
25	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
26	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
60	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	45	В	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	С	1	3	30	В	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	30	В	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	2	2	90	3	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5
15	С	1	1	45	В	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	60	0	15	15	60	0	0	0	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	В	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
Мезоцикл		Микроцикл		Количество минут		Количество занятий				Всего:										
22 (октябрь)		Восстановительный (в)		390	120	210	720	5	5	0	10									
23 (ноябрь)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12	2670	600	1290	4560					
24 (ноябрь)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12									
25 (ноябрь)		Восстановительный (г)		390	120	390	900	5	5	0	10									
26 (ноябрь)		Соревновательный		630	120	270	1020	4	6	2	12	22	28	6	56					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-3)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
27	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
28	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
29	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
30	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

ДЕКАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)											
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5	
90	1	2	2	120	4	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5	
15	Б	1	3	15	В	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
30	4	1	2	30	1	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	
30	В	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
30	4	1	2	30	1	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	
30	В	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
30	4	1	2	30	1	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	
30	В	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:											
27 (декабрь)	Подводящий	480	120	225	825	5	5	0	10	2100	480	855	3435								
28 (декабрь)	Соревновательный	540	120	210	870	4	6	2	12												
29 (декабрь)	Соревновательный	540	120	210	870	4	6	2	12												
30 (декабрь)	Соревновательный	540	120	210	870	5	5	0	10	18	22	4	44								
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-												

ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ (ВП)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
31	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
32	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)											
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ									
60	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	1	2	3	4	5	
15	Л	1	1	45	В	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	5	25	30	30	10	
30	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
60	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	4	2	2	20	15	10	20	35	
15	Л	1	1	45	В	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
90	30	90	0	90	30	0	0	0	0	0	0	90	0	0	0	100	0	-	-		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	25	30	30	10	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	15	10	20	35	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	13	38	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	
Мезоцикл	Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:								
31 (декабрь)	Восстановительный (в)				360	120	240	720	5	5	0	10	750	240	960	1950					
32 (январь)	Восстановительный (в)				390	120	720	1230	4	6	2	12									
-	-				-	-	-	-	-	-	-	-									
-	-				-	-	-	-	-	-	-	-									
-	-				-	-	-	-	-	-	-	-	9	11	2	22					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-4)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
33	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 С 1 1	15 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
34	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 В 1 1	30 С 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
35	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	120 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	30 В 1 1	0 0 0 0	30 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
36	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 В 1 1	30 С 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
37	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 В 1 1	30 С 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0

	1	2	3	4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A	0	2	1	0	A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B	60	0	2	2	A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C	120	0	0	0	A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ														
60	1	1	2	30	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15				15				15				15				15	40	25	15	5
30	В	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
15				15				15				15				15	30	10	15	30
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57				57				57				57				57	43	-	-	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15				15				15				15				15	35	25	20	5
30	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
15				15				15				15				15	30	10	15	30
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57				57				57				57				57	43	-	-	
60	1	2	2	90	4	2	2	0	0	0	0	60	3	2	2	1	2	3	4	5
10				10				10				10				10	25	30	25	10
30	С	1	1	15	С	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
15				15				0	0	0	0	15				15	30	10	15	30
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57				57				57				57				57	43	-	-	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15				15				15				15				15	30	25	25	10
30	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
15				15				15				15				15	30	10	15	30
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57				57				57				57				57	43	-	-	
60	1	1	2	30	4	2	4	180	5	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15				15				15				15				15	30	30	20	5
30	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
15				15				15				15				15	30	10	15	30
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
57				57				57				57				57	43	-	-	
Мезоцикл		Микроцикл		Количество минут		Количество занятий		Всего:												
33 (январь)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12									
34 (январь)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12	2910	600	1050	4560					
35 (январь)		Восстановительный (в)		390	120	210	720	5	5	0	10									
36 (февраль)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12									
37 (февраль)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12	21	29	8	58					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-5)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
38	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
39	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
40	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
41	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
42	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	V1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	V2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	V3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	V4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

ФЕВРАЛЬ-МАРТ				ПРИОРИТЕТЫ (%)				
ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	1	2	3	4	5
				10	25	25	35	5
				Б	В	Г	Л	С
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				27	20	53	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-	-	
				15	30	10	15	30
				МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
				57	43	-		

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-6)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
43 45	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 с 1 1	15 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
44	НА ЛЬДУ	30 2 1 1	0 0 0 0	30 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	45 В 1 1	0 0 0 0	15 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0
46	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 В 1 1	30 С 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
47	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	90 2 2 2	90 3 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	30 с 1 1	15 Б 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	15 15 0 0	15 15 0 0
48	НА ЛЬДУ	60 2 1 1	0 0 0 0	90 3 1 2
	ВНЕ ЛЬДА	45 В 1 1	0 0 0 0	15 Б 1 3
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	30 30 0 0	0 0 0 0	30 15 0 0

	1 2 3 4	A1	Время, минут	B1	Время, минут	C1	МБО
A	0 2 1 0	A2	Приоритет и сложность	B2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B	60 0 2 2	A3	Величина нагрузки	B3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C	120 0 0 0	A4	Направленность	B4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

МАРТ-АПРЕЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5						
60	1	1	2	30	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	В	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	1	2	2	60	4	2	2	0	0	0	0	60	3	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	1	1	2	60	4	2	4	180	3	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
15	Б	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	60	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	1	1	2	60	4	2	2	60	4	2	2	180	5	4	3	1	2	3	4	5
30	В	1	3	15	Л	1	1	15	С	1	1	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	15	15	0	0	30	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	1	2	2	60	4	2	2	0	0	0	0	90	3	2	2	1	2	3	4	5
30	С	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	15	15	0	0	0	0	0	0	15	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл		Микроцикл		Количество минут		Количество занятий				Всего:										
43-45 (март/апрель)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12									
44 (март)		Восстановительный (в)		210	120	210	540	5	5	0	10	2670	600	1050	4320					
46 (апрель)		Соревновательный		630	120	210	960	4	6	2	12									
47 (апрель)		Соревновательный		630	120	210	960	5	5	0	10									
48 (апрель)		Восстановительный (в)		570	120	210	900	4	6	2	12	22	28	6	56					

ВОССТАНОВИТЕЛЬНО-ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ (ВПД)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
49	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
50	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
51	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
52	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
48	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

	1	2	3	4	A1	Время, минут	V1	Время, минут	C1	МБО
A					A2	Приоритет и сложность	V2	Приоритет и сложность	C2	Теоретическая и психологическая подготовка
B					A3	Величина нагрузки	V3	Величина нагрузки	C3	Контроль и тестирование
C					A4	Направленность	V4	Направленность	C4	Инструкторская и судейская практика

МАЙ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
30	1	2	2	60	4	2	2	0	0	0	0	60	5	2	2	10	30	30	20	10
30	5	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	0	0	30	15	0	0	0	0	0	0	60	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
30	1	2	2	60	4	2	2	0	0	0	0	60	5	2	2	10	30	25	25	10
30	5	1	1	15	Л	1	1	0	0	0	0	15	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
30	15	60	0	30	15	60	0	0	0	0	0	60	15	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	1	90	5	2	2	60	2	1	1	0	0	0	0	10	40	25	15	10
90	Л	1	1	60	В	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
15	15	0	0	15	15	0	0	60	15	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
60	4	1	1	90	5	2	2	60	2	1	1	0	0	0	0	5	45	20	20	10
90	Л	1	1	60	В	2	2	90	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
15	15	0	0	15	15	0	0	60	15	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
49 (май)	Восстановительный (в)	210	120	270	600	5	5	0	10	1200	1140	1440	3780							
50 (май)	Восстановительный (г)	210	120	510	840	5	5	0	10											
51 (май)	Общеподготовительный	390	450	330	1170	6	6	0	12											
52 (май)	Общеподготовительный	390	450	330	1170	6	6	0	12	22	22	0	44							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											



3.3 Микроциклы

В руководстве даны примеры микроциклов с полной детализацией и описанием содержания основных параметров подготовки по дням. В схеме первыми отражены параметры занятия на льду, далее следует содержание занятия вне льда, с указанием типа занятий буквами. Такой порядок обусловлен приоритетом специализации. В реальной практике тренер самостоятельно принимает решение о необходимой последовательности и количестве занятий, исходя из условий и задач, решаемых в данный момент. В каждом из занятий содержится указание на его тип: «К – контрольное», «У – учебное», «УТ – учебно-тренировочное», «М – модельное», «В – восстановительное». В занятиях даны

значения относительных величин приоритетов. Также представлены данные об объеме средств теоретической подготовки «Теория», и медико-биологического обеспечения «МБО» (восстановительные мероприятия). Схема микроцикла содержит задачи, а также суммарную информацию о предстоящей нагрузке за день и за неделю. Суммарная направленность нагрузки в микроцикле отражает вероятный кумулятивный тренировочный эффект основных занятий в соответствии с решаемыми задачами.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (а)							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	В	На льду	В	На льду	В	На льду	В
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:	
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая	
За день:		За день:		За день:		За день:	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:	

НЕДЕЛЯ: 1-4						Задачи	
Понедельник		Вторник		Среда		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			Всего занятий 7
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			Всего время 840
Заключительная часть:		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Занятий на льду -	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:		Матчей -	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:		Суммарная направленность Аэробная, поддерживающая	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (6)								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	В	На льду	В	На льду	В	На льду	В	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении <p>Заключительная часть: Игра</p>		
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		
Вне льда	У	Вне льда	К	Вне льда	В	Вне льда	В	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость; •Быстрота реакции на сигнал; •Быстрота, начало движения – резкость <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость •Скоростная выносливость •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <p>Основная часть:</p> <p>Заключительная часть:</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота, начало движения – резкость •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость 		<p>Подготовительная часть:</p> <p>Основная часть:</p> <p>Заключительная часть:</p>		
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		
Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		
За день:		За день:		За день:		За день:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		

НЕДЕЛЯ: 31-32						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота, начало движения – резкость •Чувство ритма Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Максимальная сила Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость 		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			Всего занятий 3-8
		Основная часть:		Основная часть:			Всего время 360-840
		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Занятий на льду 2-5	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Направленность:		Матчей 2-4	
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Суммарная направленность Аэробная, поддерживающая	

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ (в)								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	В	На льду	В	На льду	В	На льду	В	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Индивидуальные тактические действия в нападении •Индивидуальные тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Групповые тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Индивидуальные тактические действия в нападении •Индивидуальные тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Групповые тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>		
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость; •Быстрота реакции на сигнал; •Быстрота, начало движения – резкость <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость; •Скоростная выносливость; •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость; •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие; •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Динамическая сила; •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие; •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скоростная выносливость; •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности 				
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		
Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		
За день:		За день:		За день:		За день:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		

НЕДЕЛЯ: 49-52						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	В	На льду	В	На льду	В		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Индивидуальные тактические действия в нападении •Индивидуальные тактические действия в обороне 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Скольжение спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Обводка •Преследования и отбор шайбы •Броски •Групповые тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в обороне •Игра в неравных составах •Вбрасывания 		Подготовительная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
Вне льда	В	Вне льда	В	Вне льда	В		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота реакции на сигнал; •Быстрота, начало движения — резкость; •Чувство ритма; Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Максимальная сила 		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			Всего занятий 9 Всего время 840 Занятий на льду 5 Занятий вне льда - Матчей 0 Суммарная направленность Аэробная, поддерживающая
Заключительная часть: •Комбинированная гибкость		Заключительная часть:		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность:			
Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность: Аэробная, поддерживающая		Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра</p>	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:	
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Малая		Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Средняя	
Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Анаэробная, аэробная		Направленность: Анаэробная, аэробная	
Вне льда	Т	Вне льда	У	Вне льда	Т	Вне льда	Т
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота, начало движения — резкость <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость •Скоростная выносливость •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Динамическая сила •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота, начало движения — резкость <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Общая выносливость •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость •Равновесие •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скоростная выносливость •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности 	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:	
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:	
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:	
За день:		За день:		За день:		За день:	
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:	
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:	
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:	

НЕДЕЛЯ: 6-7						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть: •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		Подготовительная часть: •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		Подготовительная часть:			
Основная часть: •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		Основная часть: •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	У	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота, начало движения — резкость •Чувство ритма		Подготовительная часть: •Общая/Специальная гибкость •Быстрота реакции на сигнал •Равновесие		Подготовительная часть:			Всего занятий 11
Основная часть: •Максимальный темп движений •Максимальная сила		Основная часть: •Максимальный темп движений •Ориентирование в пространстве		Основная часть:			Всего время 1240
Заключительная часть: •Комбинированная гибкость		Заключительная часть: •Баллистические способности		Заключительная часть:		Занятий на льду 5	
Теория: Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:		Матчей 0	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:		Суммарная направленность Аэробная, тренирующая	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 	
<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); •Броски 		<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Преследования и отбор шайбы 		<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Индивидуальные тактические действия в нападении 		<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; •Индивидуальные тактические действия в обороне 	
<p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Заключительная часть: Игра</p>	
<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>	
<p>Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая</p>		<p>Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Лактатная, анаэробная</p>		<p>Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Лактатная, анаэробная</p>		<p>Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая</p>	
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения •Общая выносливость 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения; •Равновесие 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения; •Равновесие 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость •Равновесие 	
<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •СтатокINETическая устойчивость 		<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила 		<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к переключению •СтатокINETическая устойчивость; •сила 		<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •СтатокINETическая устойчивость 	
<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к согласованию движений 		<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •Способность к произвольному расслаблению •Силовая выносливость 		<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к произвольному расслаблению •Комбинированная гибкость 		<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость; •Силовая выносливость 	
<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория:</p>		<p>Теория: Основные средства спортивной тренировки</p>	
<p>МБО:</p>		<p>МБО:</p>		<p>МБО:</p>		<p>МБО:</p>	
<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>	
<p>За день:</p>		<p>За день:</p>		<p>За день:</p>		<p>За день:</p>	
<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>	

НЕДЕЛЯ: 8-11						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть: •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		Подготовительная часть: •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков		Подготовительная часть:			
Основная часть: •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении		Основная часть: •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Преследования и отбор шайбы		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: •Общая выносливость; •Равновесие		Подготовительная часть: •Общая выносливость; •Равновесие		Подготовительная часть:			Всего занятий 11 Всего время 1060 Занятий на льду 5 Занятий вне льда - Матчей 0 Суммарная направленность Анаэробная, аэробная
Основная часть: •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость		Основная часть: •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила		Основная часть:			
Заключительная часть: •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к согласованию движений		Заключительная часть: •Способность к согласованию движений •Способность к произвольному расслаблению •Силовая выносливость		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

подводящий микроцикл									
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг			
На льду	Т	На льду	М	На льду	Т	На льду	М		
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); •Броски; •Игра в неравных составах <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Преследования и отбор шайбы; •Вбрасывания <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Индивидуальные тактические действия в нападении <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; •Индивидуальные тактические действия в обороне <p>Заключительная часть: Игра</p>			
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:			
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Малая			
Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Аэробная, поддерживающая			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения; <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ориентирование в пространстве; •Способность к переключению; •Статокинетическая устойчивость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность дифференцировать мышечные усилия; •Способность к согласованию движений 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения; •Равновесие <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений; •Способность к произвольному расслаблению; •Силовая выносливость 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения; •Равновесие <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к произвольному расслаблению •Комбинированная гибкость 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Равновесие •Высокий уровень дистанционной скорости <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость; •Силовая выносливость 			
Теория:		Теория:		Теория:		Теория: Содержание и виды физической подготовки			
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:			
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:			
За день:		За день:		За день:		За день:			
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:			

НЕДЕЛЯ: 12-13						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	М	На льду	М	На льду	М		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков 		Подготовительная часть:			
Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне 		Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Старты, торможение и остановки; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении 		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Лактатная, анаэробная		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость; •Равновесие 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие 		Подготовительная часть:			Всего занятий 10
Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений; •Ориентирование в пространстве; •Способность к переключению; •Статокинетическая устойчивость 		Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила 		Основная часть:			
Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Способность дифференцировать мышечные усилия; •Способность к согласованию движений 		Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •Способность к произвольному расслаблению 		Заключительная часть:		Занятий на льду 6	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:		-	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Матчей 0	
За день:		За день:		За день:			
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Суммарная направленность Аэробная, тренирующая	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ-1 МИКРОЦИКЛ								
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Старты, торможение и остановки •Скольжение лицом вперед •Скольжение спиной вперед <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника владения клюшкой и шайбой в движении •Преследования и отбор шайбы •Броски •Игра в неравных составах 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Старты, торможение и остановки <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Броски; •Игра в неравных составах; •Индивидуальные тактические действия в нападении 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Старты, торможение и остановки <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Броски; •Игра в неравных составах; •Техника владения клюшкой и шайбой в движении; •Индивидуальные тактические действия в обороне 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Старты, торможение и остановки <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне 		
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность: Малая		Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Большая		Интенсивность: Малая		
Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Анаэробная, аэробная		Направленность: Лактатная, анаэробная		Направленность: Аэробная, тренирующая		
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	У	
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Динамическая гибкость •Проприорецепция •Равновесие •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Высокий уровень дистанционной скорости •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •Способность дифференцировать мышечные усилия 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Проприорецепция •Равновесие •Чувство ритма •Статическая сила <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота, начало движения — резкость •Высокий уровень дистанционной скорости •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве •Скоростная выносливость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений; •Способность дифференцировать мышечные усилия; •Комбинированная гибкость 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Динамическая гибкость •Проприорецепция •Равновесие •Общая выносливость <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота, начало движения — резкость •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •Способность дифференцировать мышечные усилия 				
Теория: Структура годичного цикла спортивной подготовки		Теория:		Теория:		Теория:		
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		
За день:		За день:		За день:		За день:		
Объем:		Объем:		Объем:		Объем:		
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:		
Направленность:		Направленность:		Направленность:		Направленность:		

НЕДЕЛЯ: 14 -30						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Старты, торможение и остановки Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Повороты и переходы; •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация; •Скольжение на ребрах лезвий коньков; •Повороты и переходы; •Старты, торможение и остановки Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение лицом вперед; •Скольжение спиной вперед; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении 		Подготовительная часть: Основная часть: Соревнование			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Лактатная, анаэробная		Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Алактатная, анаэробная			
Вне льда	У	Вне льда	У	Вне льда	У		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие •Чувство ритма Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Скоростная выносливость 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Проприорецепция •Равновесие •Чувство ритма Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота, начало движения — резкость •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Максимальная сила Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности •Способность дифференцировать мышечные усилия 		Подготовительная часть: Основная часть: Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			Всего занятий 9
МБО:		МБО:		МБО:			Всего время 840
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Занятий на льду 5	
За день:		За день:		За день:		Занятий вне льда -	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Матчей 0	
						Суммарная направленность Лактатная, анаэробная	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ–2 МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении; •Игра в неравных составах <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне; •Игра в неравных составах; •Вбрасывания <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Групповые тактические действия в нападении; •Игра в неравных составах <p>Заключительная часть: Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне; •Игра в неравных составах; •Вбрасывания <p>Заключительная часть: Игра</p>	
<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Малая</p> <p>Направленность: Аэробная, тренирующая</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Средняя</p> <p>Направленность: Анаэробная, аэробная</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Большая</p> <p>Направленность: Лактатная, анаэробная</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность: Малая</p> <p>Направленность: Аэробная, тренирующая</p>	
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	У
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Проприорецепция •Равновесие •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота, начало движения — резкость •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности •Способность дифференцировать мышечные усилия 		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Проприорецепция •Равновесие •Чувство ритма •Статическая сила <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота, начало движения — резкость •Высокий уровень дистанционной скорости •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •Способность дифференцировать мышечные усилия •Комбинированная гибкость 		<p>Подготовительная часть:</p> <p>Основная часть:</p> <p>Заключительная часть:</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие •Чувство ритма <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Быстрота, начало движения — резкость •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Максимальная сила <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Способность к согласованию движений •Комбинированная гибкость 	
<p>Теория: Структура годичного цикла спортивной подготовки</p> <p>МБО:</p>		<p>Теория:</p> <p>МБО:</p>		<p>Теория:</p> <p>МБО:</p>		<p>Теория:</p> <p>МБО:</p>	
<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>	
За день:		За день:		За день:		За день:	
<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>		<p>Объем:</p> <p>Интенсивность:</p> <p>Направленность:</p>	

НЕДЕЛЯ: 33-48						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Обводка; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в нападении; •Индивидуальные тактические действия в обороне 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков •Повороты и переходы •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; •Преследования и отбор шайбы; •Броски; •Индивидуальные тактические действия в обороне; •Групповые тактические действия в обороне; •Игра в неравных составах; •Вбрасывания 		Подготовительная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Основная часть: Соревнование			
Объем:		Объем:		Объем:			
Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Средняя		Интенсивность: Большая			
Направленность: Анаэробная, аэробная		Направленность: Лактатная, анаэробная		Направленность: Алактатная, анаэробная			
Вне льда	У	Вне льда	У	Вне льда	У		Вне льда
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Динамическая гибкость •Проприорецепция •Равновесие •Общая выносливость Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила •Скоростная выносливость 		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			Всего занятий 9
Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Баллистические способности •Способность дифференцировать мышечные усилия 		Основная часть:		Основная часть:			Всего время 840
		Заключительная часть:		Заключительная часть:		Занятий на льду 5	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:			
Объем:		Объем:		Объем:		Матчей 0	
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			
За день:		За день:		За день:			
Объем:		Объем:		Объем:		Суммарная направленность Лактатная, анаэробная	
Интенсивность:		Интенсивность:		Интенсивность:			
Направленность:		Направленность:		Направленность:			

ВТЯГИВАЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	T	На льду	T	На льду	T	На льду	T
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:	
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:	
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, поддерживающая		Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая	
Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	T	Вне льда	T
Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве •Способность к перестроению Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Статокинетическая устойчивость 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота одиночного локального движения Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Статокинетическая устойчивость •Способность к перестроению Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Динамическая сила •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Общая выносливость •Равновесие •Общая/Специальная гибкость •Быстрота реакции на сигнал Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Скоростная выносливость •Проприорецепция •Ориентирование в пространстве •Статокинетическая устойчивость •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Статокинетическая устойчивость •Способность к перестроению 		Подготовительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Общая/Специальная гибкость •Быстрота реакции на сигнал Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Скоростная выносливость •Проприорецепция •Ориентирование в пространстве •Статокинетическая устойчивость •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Активная гибкость •Способность к перестроению 	
Теория:		Теория:		Теория:		Теория:	
МБО:		МБО:		МБО:		МБО:	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:	
За день:		За день:		За день:		За день:	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:	

НЕДЕЛЯ: 5						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье			
На льду	Т	На льду	Т	На льду	Т		
Подготовительная часть:		Подготовительная часть:		Подготовительная часть:			
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			
Заключительная часть: Игра		Заключительная часть: Игра		Заключительная часть:			
Теория:		Теория:		Теория:			
Объем: Интенсивность: Малая Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Аэробная, тренирующая		Объем: Интенсивность: Направленность:			
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т		Вне льда
Подготовительная часть: •Общая выносливость •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота одиночного локального движения		Подготовительная часть: •Быстрота реакции на сигнал •Быстрота одиночного локального движения •Равновесие		Подготовительная часть:			Всего занятий 8
Основная часть: •Статокинетическая устойчивость •Способность к перестроению		Основная часть: •Активная гибкость •Ориентирование в пространстве •Способность к перестроению		Основная часть:			Всего время 840
Заключительная часть: •Динамическая сила		Заключительная часть: •Статокинетическая устойчивость		Заключительная часть:		Занятий на льду 0	
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -	
МБО:		МБО:		МБО:		Матчей 0	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			
За день:		За день:		За день:		Суммарная направленность Аэробная, тренирующая	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			



3.4 Тренировочные занятия на льду

Как известно из теории спортивной тренировки, основным структурным элементом тренировочного процесса является занятие. Исходя из решаемых задач различают основные и дополнительные занятия. По направленности применяемых в занятиях средств и методов следует выделить занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Структурной единицей занятия является средство спортивной подготовки — физическое упражнение. Физические упражнения, используемые в занятии, делятся на четыре группы:

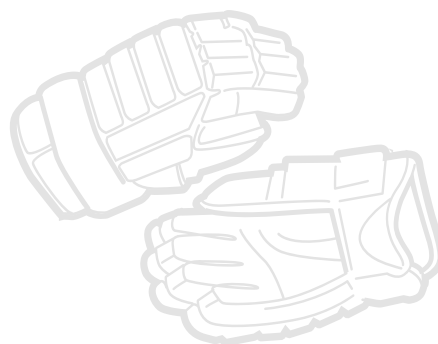
- общеподготовительные (служат для развития функциональных систем организма);
- вспомогательные (создают фундамент для специфической деятельности);
- специально-подготовительные (включают элементы соревновательной деятельности);
- соревновательные (двигательные действия, являющиеся предметом спортивной специализации).

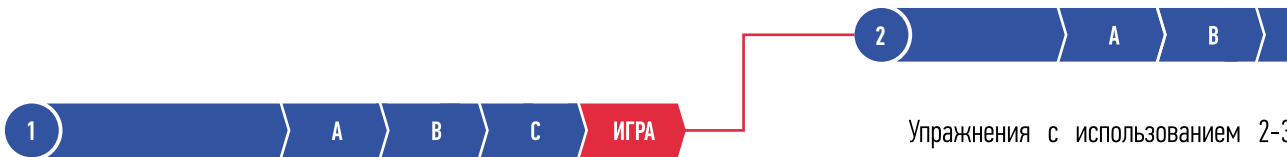
Помимо этого средства спортивной тренировки принято разделять по направленности воздействия: преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности; и преимущественно связанные с развитием и совершенствованием двигательных способностей.

Далее даны примеры тренировочных упражнений и занятий на льду. Тренировочные упражнения представлены тремя уровнями сложности от 1 до 3 (1 — малая, 2 — средняя; 3 — повышенная). Соответственно, в каждом уровне сложности специально подобраны упражнения для частей занятия: подготовительной (А), основной (В), заключительной (С). Также представлены средства и упражнения интегральной подготовки (D) — игры, эстафеты, специальные задания, позволяющие совершенствовать двигательные способности и различные стороны подготовленности в целостном формате. Следует сказать, что такой подбор упражнений обеспечивает соответствие не только уровню подготовленности спортсмена, но и закономерностям изменения функционального состояния в течение тренировочного занятия. Упражнения каждого уровня

(А) позволяют максимально глубоко воздействовать на опорно-двигательный аппарат и функциональные возможности, (В) — включают в работу сенсорные системы, обеспечивающие психофизиологический уровень, (С) — требуют проявления игрового интеллекта в решении ситуативных задач, связанных с пространственными и временными переменными.

После набора упражнений даны примеры построения тренировочных занятий: учебное, учебно-тренировочное, тренировочное, контрольное, модельное. Цели, задачи и специфические особенности подробно описаны в разделе «Методика». Величиной и направленностью тренировочного эффекта упражнений на каждом уровне тренер может управлять, изменяя следующие параметры: объем, интенсивность, условия, сопротивление, комбинирование.





А Упражнения с использованием 1-2 элементов или технических навыков, хорошо подходят для подготовительной части занятия и совершенствования двигательных способностей

В Упражнения с использованием комбинирования нескольких элементов или технических навыков, хорошо подходят для основной части занятия, совершенствуют специализированные навыки

С Упражнения с использованием сложных комбинаций и сочетаний технических элементов и навыков

А Упражнения с использованием 2-3 элементов или технических навыков с более высоким уровнем координационной сложности, хорошо подходят для подготовительной части занятия и совершенствования двигательных способностей

В Упражнения с последовательным включением нескольких более сложных элементов или технических навыков, а также сложных пространственных характеристик, подходят для основной части занятия, совершенствуют специализированные навыки

ОБЪЕМ:

- продолжительность упражнения;
- количество повторений;
- количество подходов;
- отдых между повторениями и подходами (продолжительность, активный/пассивный).

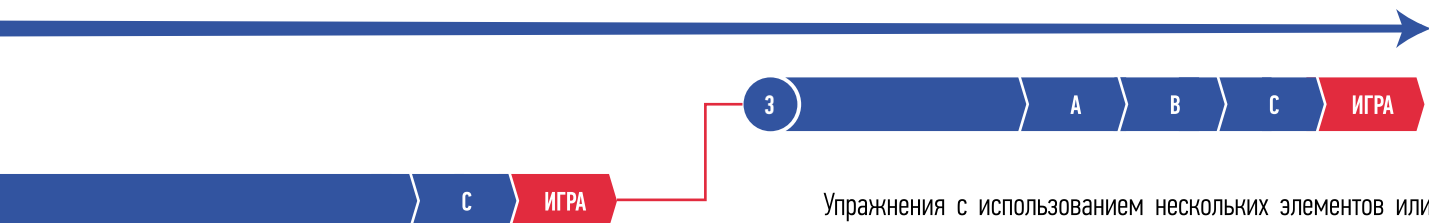
ИНТЕНСИВНОСТЬ:

- скорость передвижения;
- отягощения и сопротивление;
- «физиологическая цена».

УСЛОВИЯ:

- облегченные (игра против «удобного соперника»);
- усложненные (игра в численном неравенстве);
- на фоне утомления ;
- необычные (упражнения с дефицитом пространства, времени).





с) Упражнения с использованием сложных комбинаций и сочетаний технических элементов и навыков, включением пространственных и временных характеристик



а) Упражнения с использованием нескольких элементов или технических навыков с самым высоким уровнем координационной сложности, хорошо подходят для подготовительной части занятия и совершенствования специальной подготовленности

в) Упражнения с комбинированным использованием сложных сочетаний технических элементов и навыков, включением пространственных и временных (темп и ритм) характеристик, привязкой к игровым ситуациям

с) Упражнения с комбинированным использованием сложных сочетаний технических элементов и навыков, включением пространственных и временных (темп и ритм) характеристик, привязкой к игровым ситуациям

СОПРОТИВЛЕНИЕ:	КОМБИНИРОВАНИЕ:	ПСИХОЛОГИЯ:
----------------	-----------------	-------------

- возможность регулирования
- сопротивления со стороны партнера-соперника;
- изменение правил (усложнение, облегчение);
- изменение снарядов.

- объем и интенсивность;
- изменение условий;
- сопротивление¹.



























- мотивационные (задание, включающее дополнительные требования);
- психологические (упражнения требующие проявления сильных качеств характера);

РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОМБИНИРОВАНИЕ ПАРАМЕТРАМИ ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ НЕОБХОДИМОГО ОБЪЕМА И ВЫХОДА НА ЗАПЛАНИРОВАННУЮ ИНТЕНСИВНОСТЬ

¹Рекомендуется использовать комбинирование параметрами после освоения необходимого объема и выхода на запланированную интенсивность.

Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегченные шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- ходунки или стулья;
- малые барьеры;
- высокие барьеры;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч гандбольный;
- мяч баскетбольный;
- теннисные мячи;
- конусы (большие и маленькие);
- палочки для переступания и обводки;
- баллончик с краской, мел;
- мячи для хоккея с мячом;
- скакалки;
- прорезиненный брус для отскока шайбы;
- щит Баженова;
- планшет;
- свисток;
- схема площадки и маркер.

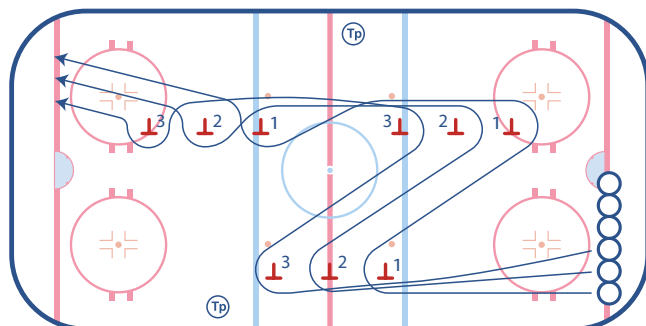
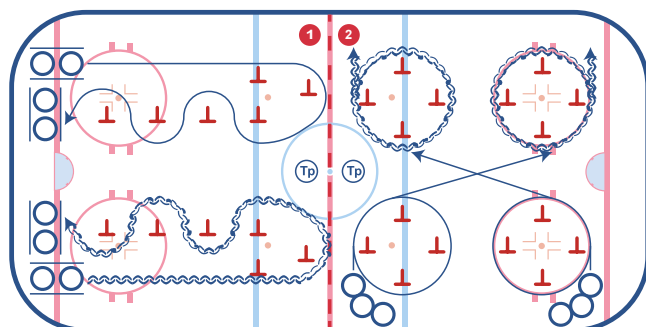
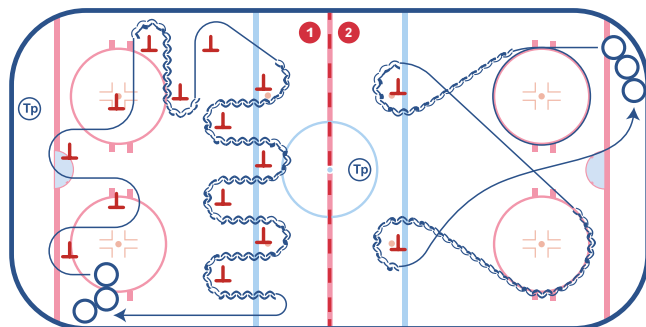
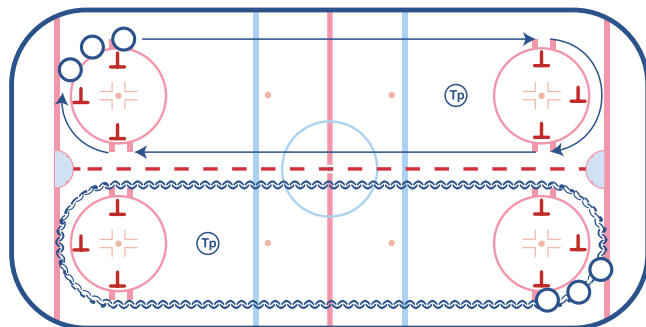
		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Направление
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание через препятствие
		Прыжок через препятствие
		Ведение шайбы
		Ведение шайбы спиной вперед
		Передача
		Бросок
		Передача с оставлением
		Конус
		Барьер
		Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка
		Шайбы
		Ворота

**ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ И ДОБАВЛЕНИЕ
К СПИСКУ СВОИХ УЧЕБНЫХ СНАРЯДОВ
И ТРЕНАЖЕРОВ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!**

Приоритет: Техника владения коньками

Занятие: 1

Координационная сложность:
низкая



А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на ледовой площадке согласно предлагаемой схеме.

2. Упражнения на отработку 1-2 навыков.

3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:

- Баланс на одной ноге;
- Выпады на одно колено в движении с удержанием позы в разных фазах;
- Переступания через удерживаемую перед собой клюшку;
- Скольжение "полуфонариками" со сменой ведущей ноги.

4. Тренер контролирует технику выполнения навыков отталкивания, баланса.

5. Допускается варьирование вышеуказанных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

В. Скольжение на ребрах лезвий коньков лицом и спиной вперед, повороты и переходы, баланс и координация.

1. Хоккеисты располагаются на позициях согласно схеме. По сигналу тренера начинают движение по заданным траекториям, применяя нижеследующие навыки.

2. Станция 1:

— Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом внутреннего конька от ледовой поверхности;

— Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (3 влево, 3 вправо) в быстром темпе;

— Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом и спиной вперед с изменением скорости и радиуса поворотов.

3. Станция 2:

— Бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом внутреннего конька от поверхности льда;

— Переходы лицом вперед — спиной вперед — лицом вперед со сменой направления движений.

4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных навыков.

5. Тренер уделяет внимание безопасному прохождению учениками точки пересечения траектории.

С. Скольжение различными способами, лицом и спиной вперед, баланс и координация.

1. Игроки расположены на позициях согласно схеме. По сигналу тренера хоккеисты начинают движение по заданным траекториям, применяя указанные навыки:

2. Станция 1:

— Скольжение различными способами, работа над техникой с тягой партнера и без — держась за клюшки, лицом и спиной вперед;

— "Полуфонарик" с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную;

— Скольжение на одной ноге на прямых участках траектории.

3. Станция 2:

— Скольжение "восьмерка" лицом и спиной вперед, с переходами и без, влево и вправо;

— "Кораблики" — движение по кругу.

4. Тренер следит за оптимальным соотношением параметров хоккеистов в парах (вес, рост).

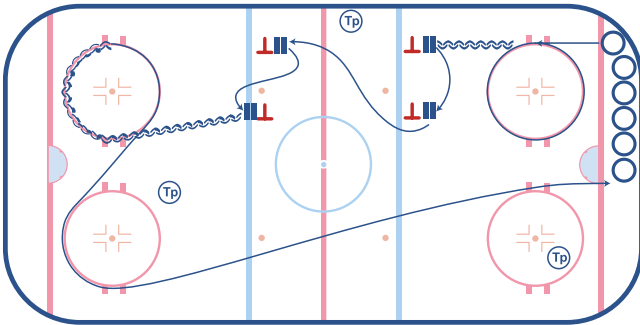
5. Допускается усложнение упражнений путем добавления торможения одной/двумя ногами "плугом"/ "полуплугом" второго игрока.

ИГРА. Цель упражнения заключается в правильности выполнения технических приемов и элементов. Важную роль при этом играет ситуация выбора верной траектории движения: в случае, если игрок при первом вираже выбирает первый конус, при последующих виражах необходимо осуществлять повороты строго вокруг данного конуса. Рекомендуется повтор указанной траектории движения в обратную сторону.

Приоритет: Техника владения коньками

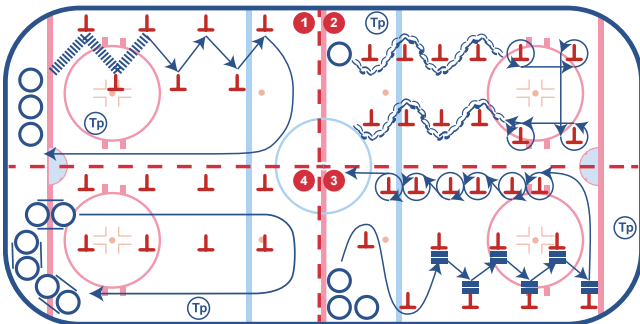
Занятие: 2

Координационная сложность:
средняя



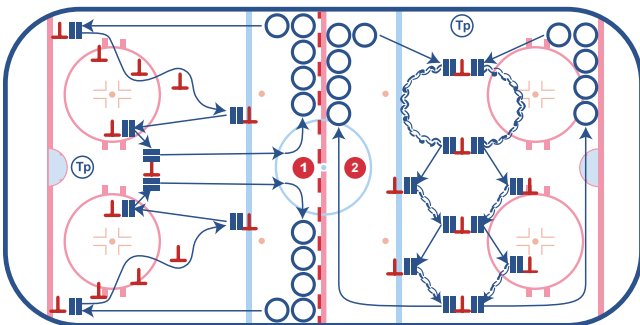
А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 2-3 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Бег скрестными шагами;
 - Переходы лицом-спиной-лицом;
 - Быстрая остановка и старт;
 - Скольжение спиной вперед.
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных технических элементов и навыков.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



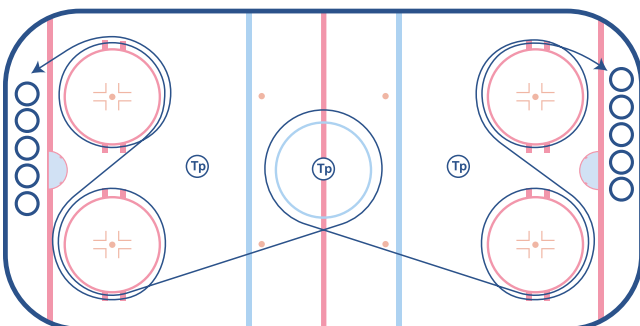
В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3-4 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: бег скрестными шагами лицом и спиной вперед в быстром темпе (3 шага лицом, 3 шага спиной).
 - Станция 2: спланированное скольжение спиной вперед, повороты на 360°.
 - Станция 3: пикирующие повороты, ускорение и торможение, скольжение по малой "восьмерке" лицом и спиной вперед.
 - Станция 4: различные виды спланированного скольжения с тягой партнера.
4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных технических элементов и навыков.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).



С. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3-4 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: оказаться в точке встречи с партнером у пилона одновременно.
 - Станция 2: синхронное выполнение действий с партнером.
4. Тренер контролирует технику синхронного выполнения действий хоккеистами.
5. Допускается дополнительное включение тренером упражнений на отработку навыков владения коньками с учетом уровня освоения вышеназванных элементов (технической подготовленности хоккеистов).



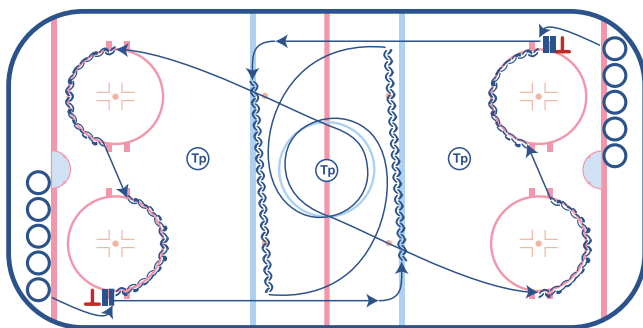
ИГРА. Эстафета по парам.

1. Ученики стартуют с обеих сторон одновременно, двигаясь согласно заданной траектории.
2. Тренер следит за безопасностью проведения соревнования

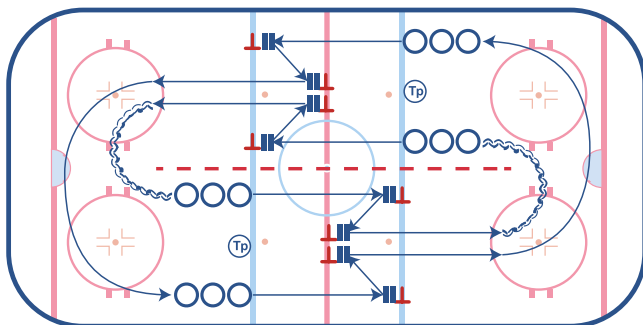
Приоритет: Техника владения коньками

Занятие: 3

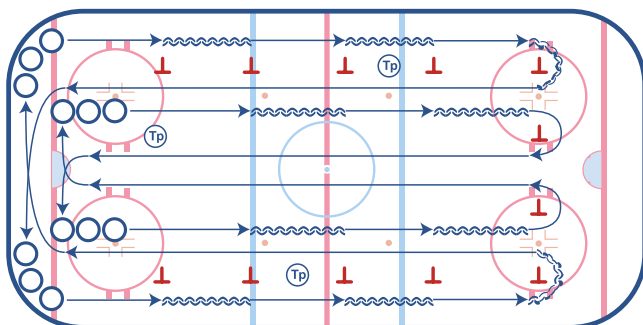
Координационная сложность:
Высокая



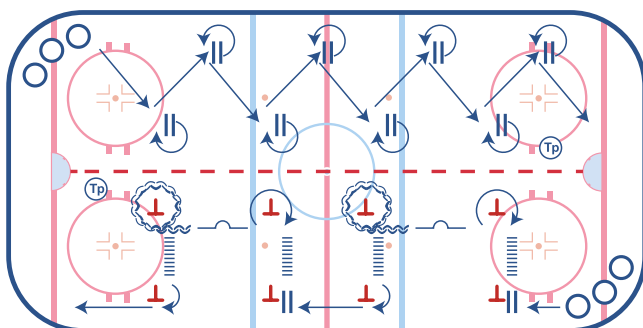
- А. Ученики приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3—5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Скольжение "змейкой";
 - Скольжение с прыжками на прямых участках траектории;
 - При движении вокруг центральной зоны вбрасывания включение сложного элемента "кораблики" со сменой стороны и без.
 4. Тренер контролирует технику выполнения вышеуказанных навыков и элементов. Возможно выполнение упражнений в парах с тягой / толканием партнера (исключая прыжки).
 5. Допускается дополнительное включение тренером упражнений на отработку навыков владения коньками с учетом уровня освоения вышеназванных элементов (технической подготовленности хоккеистов).



- В. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3—5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - "Змейка";
 - Слаломное скольжение;
 - Быстрые скрестные шаги по диагонали.
 4. Тренер обращает внимание на объединение темпо-ритмовых характеристик, синхронность выполнения упражнений (хоккеистам важно находиться в нужном месте в заданное время).
 5. Допускается включение тренером передачи шайбы в моменты смены способа скольжения (по окружностям), но лишь в качестве дополнительного усложняющего элемента (основной упор ставится на технику владения коньками).



- С. Хоккеисты приступают к упражнению по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением 3—5 навыков.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - движения лицом и спиной вперед различными способами;
 - переходы лицом-спиной-лицом;
 - пикирующие повороты лицом и спиной вперед.
 4. Тренер контролирует технику владения коньками при выполнении различных элементов, объединение темпо-ритмовых характеристик выполнения упражнений (синхронность выполнения в парах).
 5. Допускается включение тренером навыка скольжения "корабликом" по прямой в момент движения партнера спиной вперед, а также передача шайбы в моменты изменения способа скольжения (лишь в качестве дополнительного усложняющего элемента).

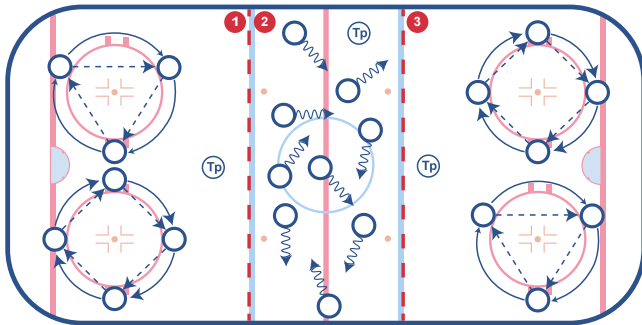


- ИГРА. Хоккеисты приступают к игре по сигналу тренера.
1. Ученики располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Проводится эстафета в парах с последовательным применением следующих технических элементов и навыков:
 - Быстрые скрестные шаги по диагонали;
 - Скрестные шаги влево и вправо;
 - Повороты на 360° влево и вправо;
 - Старты и торможения различными способами;
 - Повороты и переходы;
 - Прыжки в движении.
 3. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня их освоения (технической подготовленности хоккеистов).

Приоритет: техника владения клюшкой и шайбой

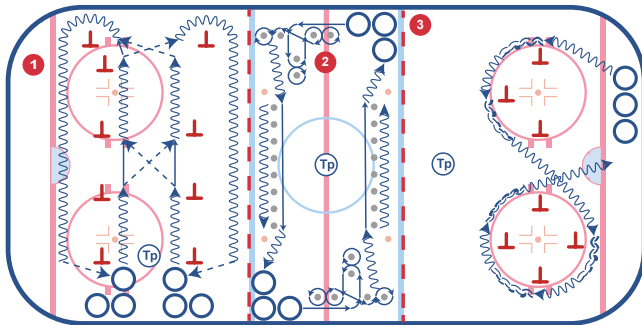
Занятие: 4

Координационная сложность:
низкая



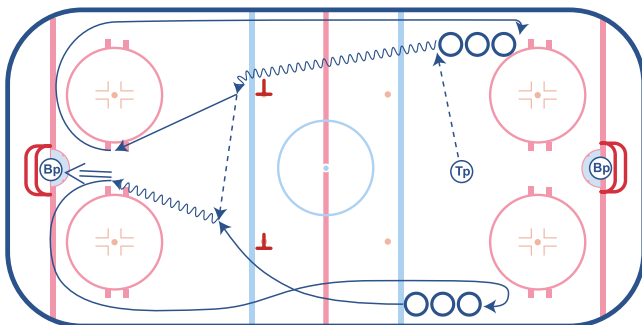
А. Упражнение начинается по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 2—3 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— Станция 1: прием и передача шайбы с "удобной" и "неудобной" сторон, передача шайбы в одно касание, "подкидкой".
— Станция 2: ведение шайбы без отрыва от крюка — ротация, с "переносом" по траектории квадрата, по траектории "восьмерка" двумя и одной рукой, "узкое" и "широкое" комбинированное, спереди-сбоку-спереди и т.д.
— Станция 3: прием и передача шайбы с "удобной" и "неудобной" сторон, передача шайбы в одно касание, "подкидкой".
4. Тренер контролирует синхронность выполнения действий хоккеистами.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов).



В. Упражнение начинается по сигналу тренера.

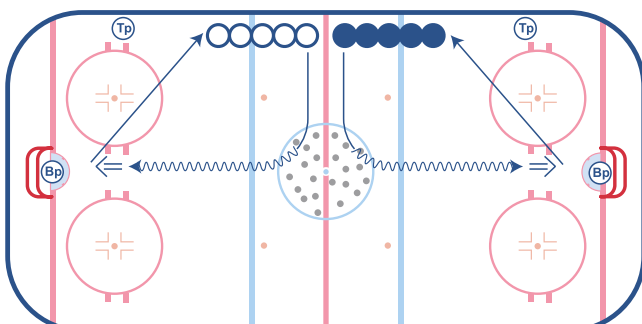
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3—4 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— Станция 1: ведение шайбы по траектории между конусов, прием и передача шайбы с "удобной" и "неудобной" сторон.
— Станция 2: ведение шайбы по траектории "восьмерка", в стороне по линии шайб левой и правой рукой.
— Станция 3: ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по круговым траекториям, лицом и спиной вперед с переходами.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков владения клюшкой и шайбой.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов).



С. Упражнение 2 в 0, включающее комбинации и сочетания освоенных ранее элементов техники владения клюшкой и шайбой.

Упражнения начинаются по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 4—5 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
— Ведение шайбы различными способами в движении;
— Прием и передача шайбы при скольжении лицом и спиной различными способами;
— Броски.
4. Тренер контролирует технику ведения, а также приема-передачи шайбы.
5. Допускается варьирование вышеназванных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов, а также изменение траектории движения за счет включения/устранения препятствий.



ИГРА. Эстафета. Включение комбинации и сочетания освоенных ранее элементов техники владения клюшкой и шайбой.

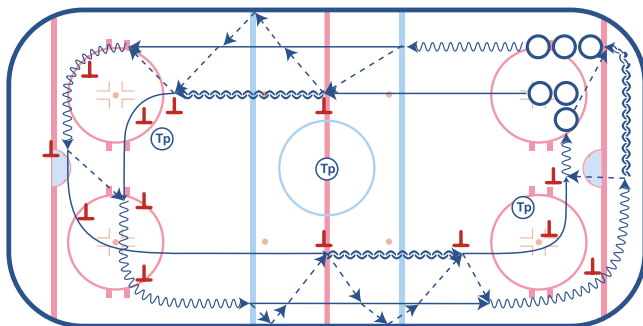
Упражнения начинаются по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Задача заключается в быстром забрасывании 5 шайб.
3. Допускается включение тренером дополнительных препятствий, изменение расположения шайб.

Приоритет: техника владения клюшкой и шайбой

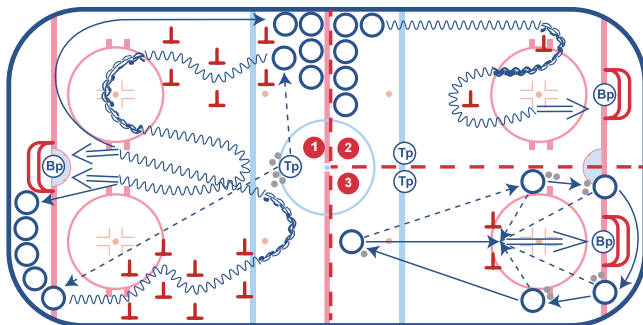
Занятие: 5

Координационная сложность:
средняя



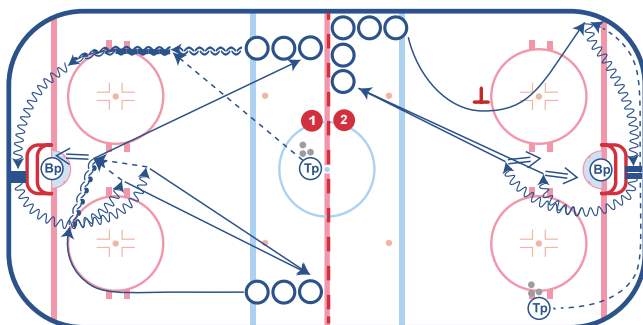
А. Упражнение с включением навыков среднего уровня координационной сложности. Упражнение начинается по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 2—3 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Передача шайбы по диагонали в движении;
 - Прием-передача шайбы самому себе с отскоком от борта;
 - Ведение шайбы "узкое" и "широкое", вперед-назад и по диагонали, комбинированное.
 - Ведение шайбы с "переносом" скрестными шагами при поворотах одной и двумя руками.
4. Тренер контролирует технику ведения, а также приема-передачи шайбы.
5. Допускается варьирование вышеперечисленных навыков на усмотрение тренера в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов, а также изменение траектории движения за счет включения/устранения препятствий.



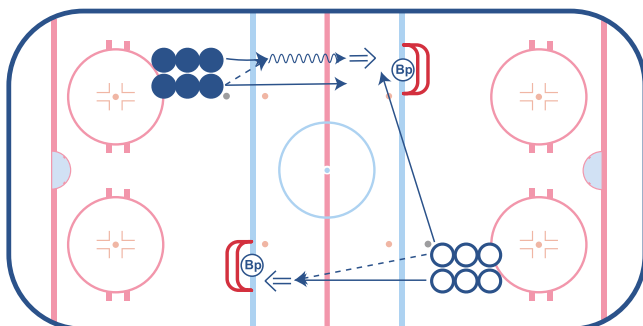
В. Упражнение начинается по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 3—4 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станция 1: ведение шайбы при слаломном скольжении, повороты и переходы лицом-спиной-лицом вперед, бросок кистевой, бросок, заматающий низом и верхом.
 - Станция 2: ведение шайбы между коньками, ведение шайбы вокруг корпуса одной и двумя руками.
 - Станция 3: бросок кистевой после приема с разных углов передачи. Игроки становятся на позиции вокруг "пятана", один из учеников располагается на точке вбрасывания, осуществляет передачу любому партнеру, выкатываясь на позицию для броска, получает обратную передачу и осуществляет кистевой бросок по воротам.
4. Тренер контролирует технику выполнения навыков владения клюшкой и шайбой, бросков с различных углов передач.
5. Допускается варьирование вышеперечисленных навыков на усмотрение тренера (в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов).



С. Упражнение 2 в 0 начинается с вбрасывания шайбы тренером.

1. Хоккеисты располагаются на площадке предлагаемой схеме.
2. Упражнение с применением 4—5 навыков.
3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Станции 1 и 2: бросок с выкатыванием из-за ворот, бросок по воротам с центра (с выходом в центр), добивание, бросок под перекладину у ворот с "удобной" и "неудобной" сторон, слева и справа.
4. Тренер контролирует технику синхронного выполнения действий хоккеистами.
5. Допускается включение тренером упражнений на отработку навыков владения коньками с учетом уровня освоения вышеперечисленных элементов (технической подготовленности хоккеистов).



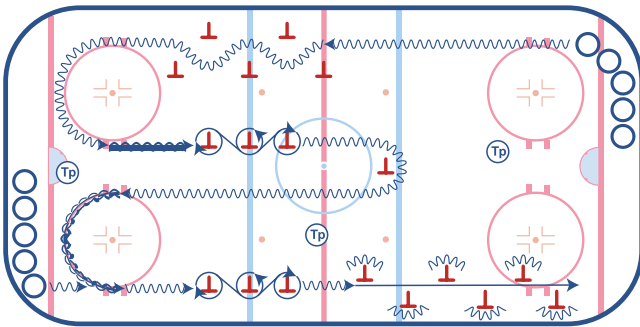
ИГРА. Соревнование в парах.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Основная задача: как можно быстрее забить шайбу в ворота.
3. У игроков есть выбор — атаковать ворота вдвоем или в одиночку присоединиться к защите ворот на противоположной стороне.

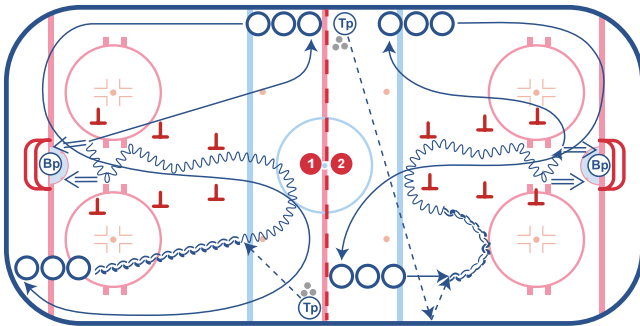
Приоритет: техника владения клюшкой и шайбой

Занятие: 6

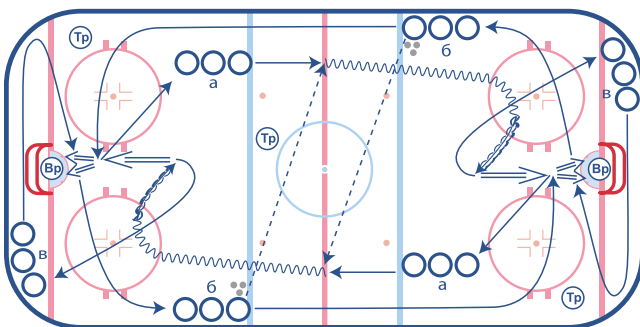
Координационная сложность:
высокая



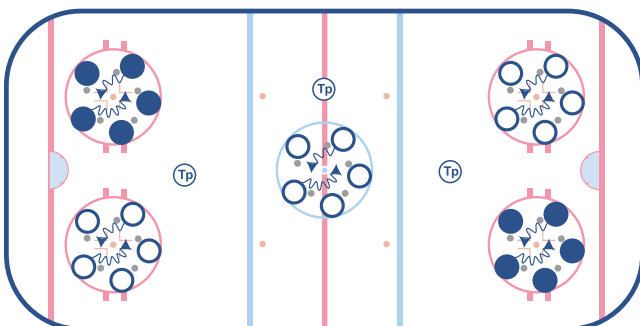
- A. Полоса препятствий. Упражнение с включением навыков высокого уровня координационной сложности, начинается по сигналу тренера.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением ряда навыков, выполняемых как последовательно, так и одновременно.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - 4. Ведение шайбы «узкое» и «широкое» при скольжении различными способами: «кораблик», «восьмерка», «полуфонарик», скрестными шагами, с приседаниями на одной и двух ногах, «улитка».
 - 4. Тренер контролирует технику ведения шайбы при скольжении различными способами.
 - 5. Допускается изменение способа скольжения и траектории движения на усмотрение тренера с учетом уровня освоения вышеназванных элементов (в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов).



- B. Упражнение 2 в 0 с применением навыков высочайшего уровня координационной сложности в совокупности с пространственными и временными характеристиками.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением ряда навыков, выполняемых как последовательно, так и одновременно.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - Ведение двух шайб, ведение с «обманным флипом» (обманный вариант подбрасывания). Хоккеисты у нижнего борта начинают движение спиной вперед, принимают передачу от своих тренеров, осуществляют переход к движению лицом вперед, выполняют ведение навстречу партнеру. Партнер имитирует сопротивление и отбор шайбы. В задачу хоккеиста, владеющего шайбой, входит осуществление «обманного флипа».
 - Обводка вратаря с «удобной» и «неудобной» сторон, обводка соперника.
 - 4. Тренер контролирует технику выполнения обманных действий («обманный флип»), обводку партнера и вратаря.
 - 5. Допускается изменение способа скольжения и траектории движения на усмотрение тренера с учетом уровня освоения вышеназванных элементов (в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов).



- C. Упражнение 3 в 0 с применением навыков высочайшего уровня координационной сложности в совокупности с пространственными и временными параметрами, а также в соответствии с игровой ситуацией.
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
 2. Упражнение с применением ряда навыков, выполняемых как последовательно, так и одновременно.
 3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:
 - «Подправление» шайбы в воздухе на месте и в движении, снизу и сверху, с «удобной» и «неудобной» сторон;
 - Бросок в одно касание;
 - Заслон вратаря.
 - Начинают игроки из групп «а» и «б» передачей шайбы. Игроки группы «а» выходят с шайбой по центру ворот для броска. Тем временем игроки группы «б» быстро перемещаются на «пятак» для осуществления «подправления» шайбы. Игроки группы «в» присоединяются к ним для выставления заслона вратарю и помощи игрокам в добывании.
 - 4. Тренер контролирует выполнение технических навыков при условии соблюдения временных и пространственных параметров.

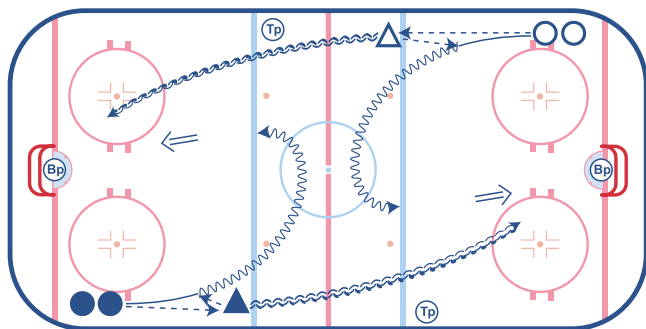


- ИГРА "Победитель"
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
 2. Задача состоит в выбивании шайбы партнера за пределы круга вбрасывания.
 3. Допускается введение тренером дополнительных препятствий в кругах вбрасывания, корректировка области ведения шайбы (квадрат, треугольник), увеличение/уменьшение пространства.

Приоритет: индивидуальная тактическая подготовка

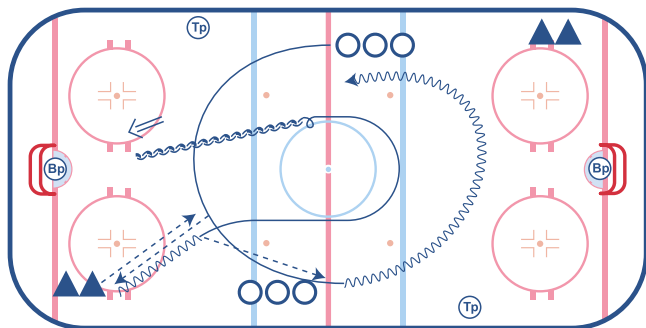
Занятие: 7

Координационная сложность:
низкая



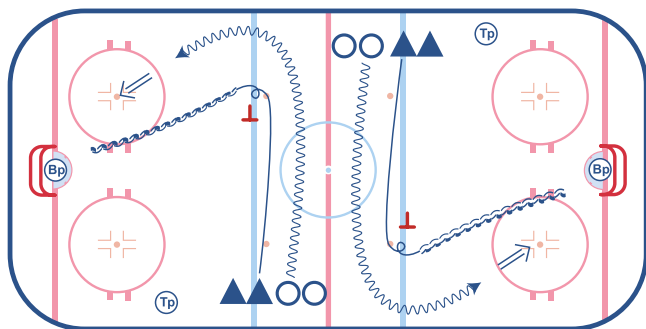
А. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий выполняет прием-передачи защитнику, ведение по траектории круга в средней зоне, атаку ворот в противодействии защитнику.
3. Защитник осуществляет прием-передачу с нападающим, осуществляет подкат под нападающего (движение спиной вперед, контроль дистанции, изменение скорости катания) и отбор шайбы.
4. Тренер контролирует подкат защитника (задача: успеть совершить подкат).
5. Допускается изменение тренером траектории за счет введения дополнительных препятствий нападающему с целью упрощения подката защитника.



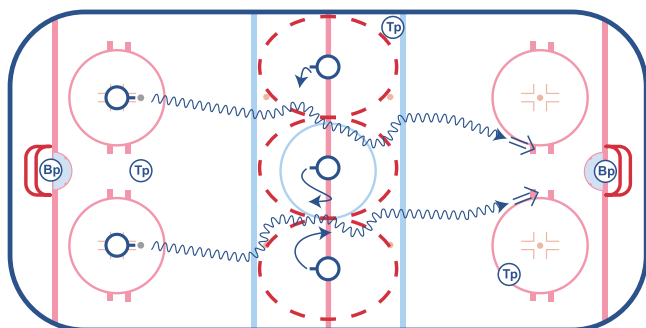
В. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют широкий раскат в средней зоне, прием-передачу с защитником и атаку ворот с использованием следующих навыков:
 - Открывание под передачу лицом к шайбе, обманное действие — бросок, не глядя на ворота;
 - Катание с целью улучшения позиции для приема шайбы;
 - Обманное движение корпусом (раскачивание).
3. Защитник выполняет прием-передачу нападающему, осуществляет подкат в средней зоне (переход от движения лицом вперед к движению спиной, контроль дистанции), выполняет отбор шайбы.
4. Тренер контролирует своевременность выполнения подката защитника, а также соблюдение необходимой дистанции между нападающим и защитником.
5. Допускается изменение тренером упражнения за счет добавления передачи нападающего защитнику на противоположной стороне площадки.



С. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет движение с шайбой в средней зоне и атаку ворот в противодействии защитника. При этом применяются следующие навыки:
 - Обманное маневр коньками;
 - Обманное поворот;
 - Остановка, полный оборот на 360° со сменой направления.
3. Защитник осуществляет подкат под нападающего (движение лицом-спиной, соблюдение дистанции между хоккеистами), смещая атаку к борту, отбор шайбы.
4. Тренер контролирует подкат хоккеистов (смещение атаки к борту), соблюдение дистанции между нападающим и защитником.
5. Допускается изменение тренером условий за счет добавления передачи между нападающими по диагонали.



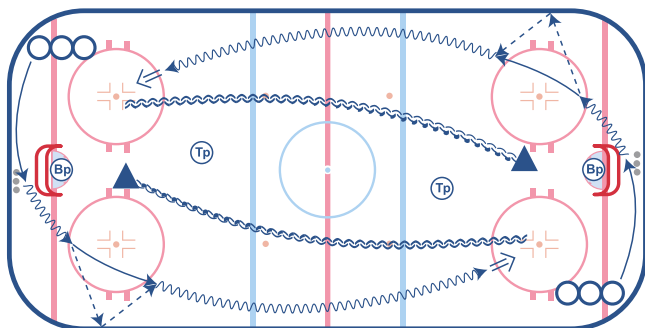
ИГРА. "Барьер"

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
2. Ученики с шайбой должны преодолеть заслон из игроков в средней зоне, осуществив атаку ворот.
3. Хоккеисты в средней зоне должны осуществить перехват шайбы на ограниченном пространстве в своих секторах.
4. Тренер контролирует очередность бросков по воротам.
5. Допускается включение тренером препятствий в зоне атаки с целью обеспечения безопасности бросков по воротам.

Приоритет: индивидуальная тактическая подготовка

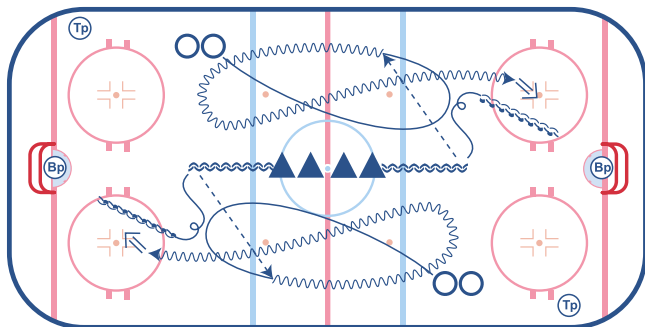
Занятие: 8

Координационная сложность:
средняя



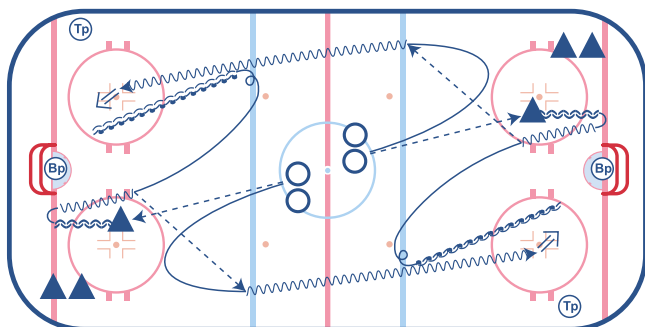
А. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет раскат с подбором шайбы, передачей с отскоком от борта самому себе, маневрирование и атаку ворот (используя разность скоростей, обманные движения корпусом).
3. Защитник осуществляет подкат под нападающего спиной вперед с места, отбор шайбы.
4. Тренер контролирует подкаты хоккеистов (контроль дистанции, движение спиной вперед).
5. Допускается внесение тренером дополнительных задач: защитнику — отобрать шайбу до синей линии поля, нападающему — атаковать ворота одним броском из-под защитника.



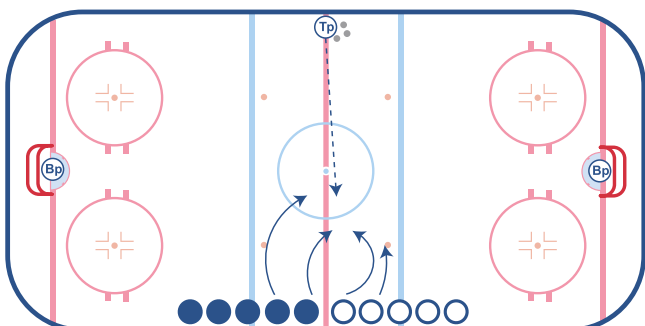
В. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет открывание под передачу с раскатом в средней зоне, ведением шайбы и атакой ворот.
3. Защитник начинает движение спиной вперед с шайбой, осуществляет передачу нападающему и выполняет подкат (с переходом спиной-лицом-спиной вперед), отбор шайбы.
4. Тренер контролирует движение защитника (степень близости к своим воротам, отбор шайбы до синей линии).
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет выделения сектора для обыгрыша нападающему, игры защитника перевернутой клюшкой.



С. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий осуществляет передачу защитнику, открывание под передачу в средней зоне, маневрирование (разница скоростей, обыгрыш защитника ложными движениями корпуса) и атаку ворот.
3. При получении передачи защитник осуществляет движение спиной-лицом с ведением шайбы, делает передачу нападающему, осуществляет подкат под нападающего, двигающегося с противоположной стороны площадки, отбор шайбы.
4. Тренер контролирует движение защитника (переходы спиной-лицом- спиной), техническое исполнение обыгрыша защитника.
5. Допускается видоизменение тренером траектории движения за счет добавления нападающим передачи самому себе через борт.



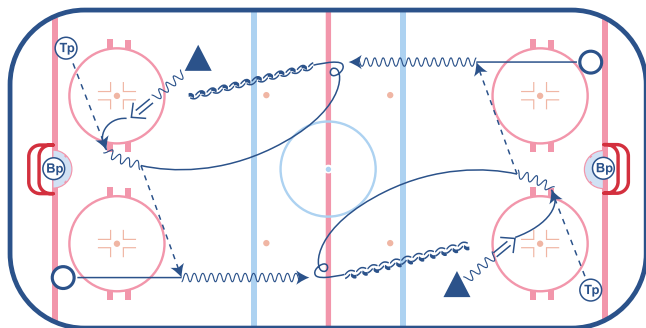
ИГРА.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным в схеме позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Игра начинается 1 в 1.
3. По сигналу тренера с интервалом в 5-10 секунд в игру вступает следующая пара игроков, игра продолжается уже 2 в 2, и так далее до 5 на 5.
4. Игра продолжается до определенного счета (например, до 10 забитых шайб). Правила "вне игры" или "проброс" могут быть исключены на усмотрение тренера.

Приоритет: индивидуальная тактическая подготовка

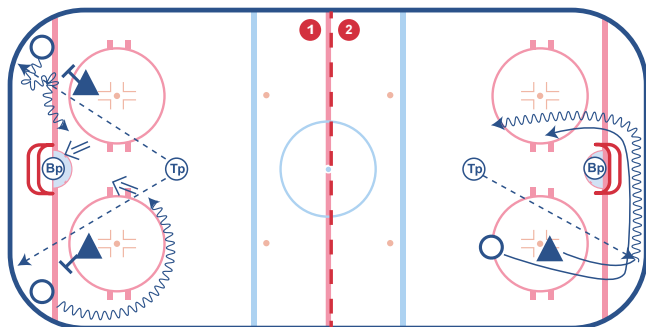
Занятие 9

Координационная сложность: высокая



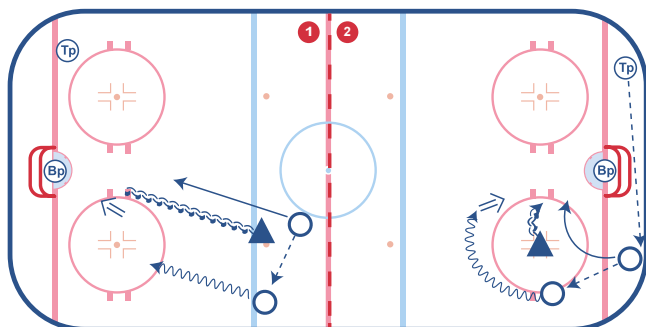
А. Упражнение 1 в 1.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт осуществляется по сигналу тренера.
2. Нападающий начинает движение лицом вперед, принимает передачу от защитника с противоположной стороны площадки и осуществляет ведение, атаку ворот броском из-под защитника.
3. Защитник осуществляет бросок по воротам, прием-передачу от тренера, выполняет передачу нападающему с последующим подкатом под него (контроль дистанции, смещение атаки к борту).
4. Тренер контролирует временной и темповый параметры упражнения (своевременные прием и передача, расположение на заданной позиции).
5. Допускается внесение тренером дополнительной задачи защитнику: осуществить подкат под нападающего лицом вперед с последующим отбором шайбы без перестроения на движение спиной вперед.



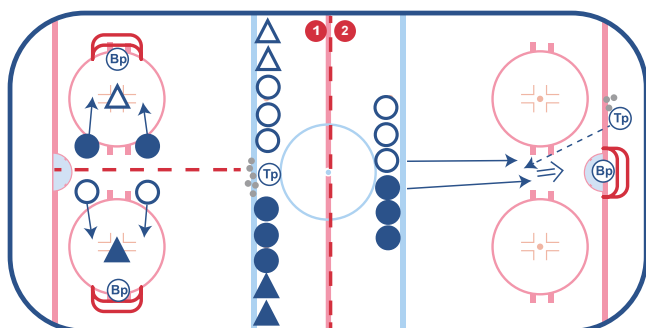
В. Упражнение 1 в 1 в углах.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт упражнения после передачи шайбы от тренера.
2. Станция 1:
— Нападающий в углу принимает передачу от тренера и осуществляет атаку ворот, используя прием укрывания шайбы частями тела (корпусом, рукой).
— Защитник осуществляет отбор шайбы силовыми приемами: толчок, прижимание, остановка.
3. Станция 2:
— Нападающий приступает к активному отбору шайбы (давлением) с преследованием защитника.
— Защитник подбирает шайбу, используя обманные движения и прием укрывания шайбы частями тела, стремится вывести ее из зоны.
4. Тренер контролирует технику силовых единоборств, безопасность выполнения упражнений.
5. Допускается усложнение упражнения тренером за счет внесения ограниченных траекторий выхода из-под давления.



С. Оборонительные ситуации 1 в 2 на входе в зону из угла.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт упражнения осуществляется по сигналу тренера (станция 1) с передачи им шайбы (станция 2).
2. Станции 1 и 2: Нападающие начинают движение, выполняют передачи между собой, стараясь подобрать время и улучшить позицию для совершения атаки ворот в противодействии защитнику.
3. Станции 1 и 2: Защитник своими действиями должен разрушить атаку в ситуации против двух нападающих, перехватить и отобрать шайбу.
4. Тренер контролирует временной и темповый параметры упражнения (своевременные прием и передача, расположение на заданной позиции), соблюдение максимальной скорости при выполнении упражнения.
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет включения смены мест нападающих, а также игры защитника с перевернутой клюшкой.



ИГРА.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1:
— 2 в 1, двое нападающих играют против одного защитника.
— После взятия ворот игроки меняются.
— Побеждает команда, первой набравшая необходимое количество голов.
3. Станция 2:
— Игроки начинают от синей линии.
— Необходимо выиграть позицию для приема-передачи с последующим броском по воротам.

Подготовительная часть (I)

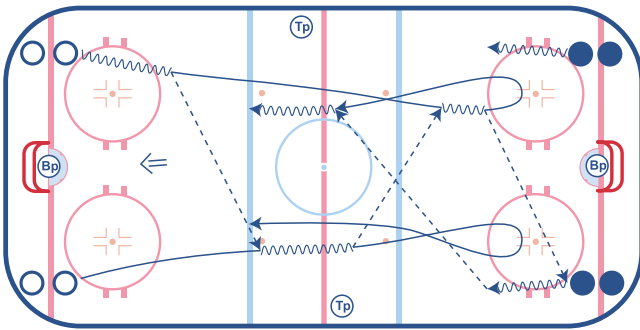
Основная часть (II-III)

Заключительная часть (Игра)

Приоритет: групповая тактическая подготовка

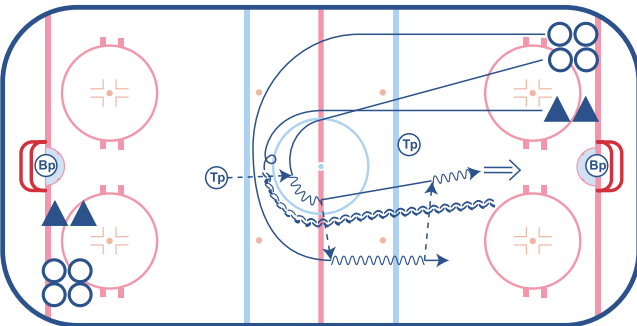
Занятие: 10

Координационная сложность: низкая



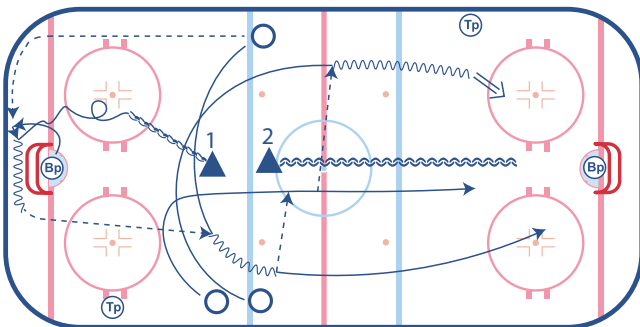
А. Упражнение 2 в 0 в потоке.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт осуществляется по сигналу тренера.
2. Хоккеисты (белые) начинают движение через всю площадку, выполняя длинные диагональные передачи друг другу с последующей атакой своих ворот.
3. Хоккеисты (синие) осуществляют прием-передачи с нападающими (белые) и начинают движения по своим траекториям.
4. Тренер контролирует временной и темповый параметры упражнения (своевременность приема-передачи, соблюдение правил положения "вне игры", использование всей площади игрового поля).
5. Допускается видоизменение тренером упражнения за счет введения догоняющих хоккеистов после разворота.



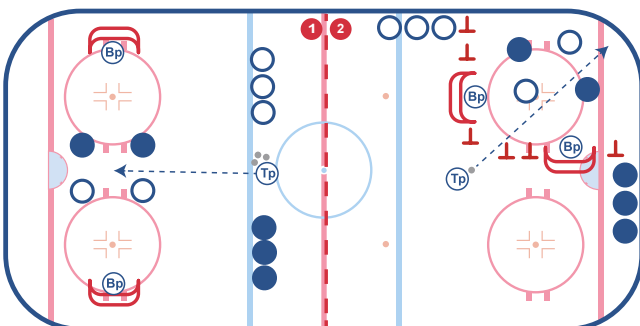
В. Упражнение 3 в 1 (с раскатом).

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют раскат (со сменной сторон крайними нападающими), за счет взаимодействия (прием-передачи, разность скоростей) выполняют атаку ворот.
3. Защитник 1 осуществляет подбор шайбы, выход из-за ворот и начало атаки передачей нападающим (белым). Защитник 2 стартует спиной вперед, выполняет построение обороны, отбор шайбы (выбор позиции, контроль дистанции).
4. Тренер контролирует открывание под передачи нападающих, выполнение атаки без потери шайбы.
5. Допускается видоизменение тренером упражнения путем введения догоняющего защитника 1 в помощь защитнику 2.



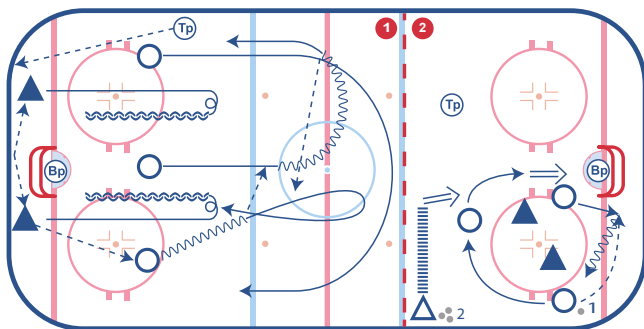
С. Упражнение 3 в 1 (с раскатом).

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют раскат (со сменной сторон крайними нападающими), за счет взаимодействия (прием-передачи, разность скоростей) выполняют атаку ворот.
3. Защитник 1 осуществляет подбор шайбы, выход из-за ворот и начало атаки передачей нападающим (белым). Защитник 2 стартует спиной вперед, выполняет построение обороны, отбор шайбы (выбор позиции, контроль дистанции).
4. Тренер контролирует открывание под передачи нападающих, выполнение атаки без потери шайбы.
5. Допускается видоизменение тренером упражнения путем введения догоняющего защитника 1 в помощь защитнику 2.



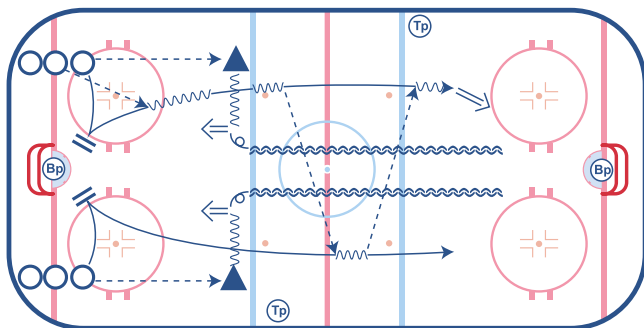
ИГРА. 2 в 2.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.
2. Станция 1:
 - Игрют сменами по 20-30 секунд.
 - Игра продолжается до достижения установленного тренером счета или времени.
3. Станция 2:
 - Игра сменами на ограниченном пространстве.
 - Игра продолжается до достижения счета или времени, установленного тренером.



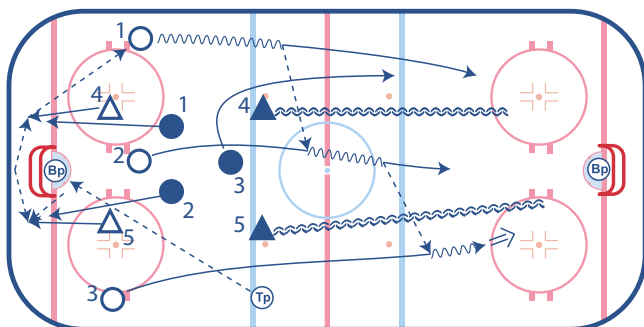
А. Упражнения 3 в 2, со входом в зону, "вертушка".

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: 3 в 2 на входе в зону атаки, выход из своей зоны.
— Нападающие открываются под передачу, осуществляют раскат в средней зоне со сменой мест и атаку ворот.
— Защитники выполняют подбор шайбы и перепас за воротами, начинают атаку с передачи нападающим, совершают подкат, контроль дистанции.
3. Станция 2:
— Нападающие разыгрывают шайбу "вертушкой" в зоне нападения, осуществляют помеху вратарю, подравление и добивание шайбы.
— Защитники осуществляют контроль дистанции, защиту пятак, опеку соперников.
4. Тренер контролирует временной и темповый параметры упражнения (взаимодействие хоккеистов в условиях ограниченного пространства, выбор позиции и опека защитников).
5. Допускается видеоизменение тренером упражнения за счет введения защитника с броском от синей линии.



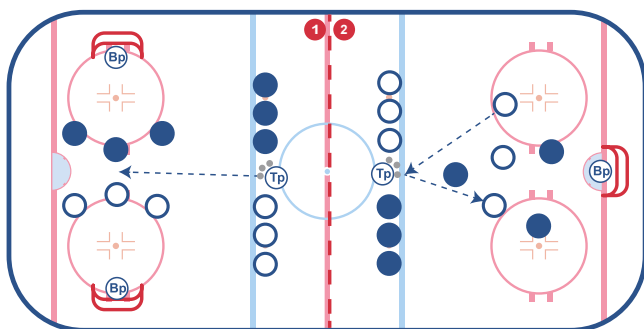
В. Упражнение 2 в 2 со входом в зону.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие делают передачи защитникам, двигаются на "пятак" для помехи вратарю и подравления шайбы, после которой один из нападающих принимает передачу от партнера в колонне, и нападающие осуществляют движение через всю площадку со входом в зону и атакой ворот.
3. Защитники по очереди выполняют бросок и выполняют подкат под нападающих, осуществляют перехват и отбор шайбы при движении спиной вперед.
4. Тренер контролирует своевременность действий хоккеистов (броски от защитников на подравлении, прием-передачи шайбы, соблюдение дистанции и опеку).
5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет добавления игры у ворот 2 в 2 после бросков от защитников.



С. Упражнение 5 в 5. Давление двумя игроками с переходом к игре 3 в 3.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Нападающие 1, 2, 3 (белые) открываются под передачу от защитников 4, 5 (белые), осуществляют взаимодействие (прием-передачи, поддержку партнеров при входе в зону) и выполняют атаку ворот.
3. Обороняющиеся нападающие 1, 2 (синие) выполняют давление на защитников 4, 5 (белые), хоккеисты 3, 4, 5 (синие) выполняют подкат (контроль дистанции, опеку), построение обороны в средней зоне и отбор шайбы.
4. Тренер контролирует действия хоккеистов при переходе из обороны в атаку и наоборот (своевременность действий, открывания под передачи, помощь партнерам).
5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет вбрасывания шайбы в разные участки площадки (исходя из задач хоккеистам: атака или оборона).



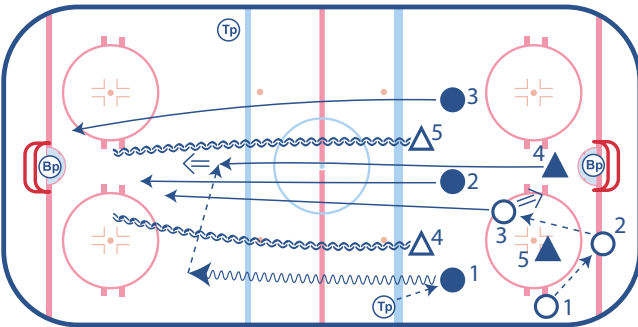
ИГРА.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Станция 1: Игра 3 на 3, игроки могут забивать гол в любые ворота.
3. Станция 2: Игра 3 на 3, разрешено забивать шайбу только после передачи от своего игрока через тренера.

Приоритет: групповая тактическая подготовка

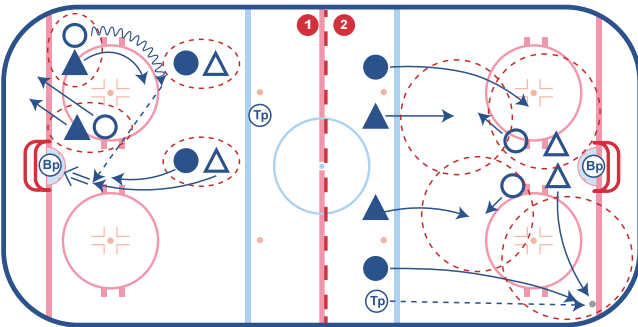
Занятие: 12

Координационная сложность:
высокая



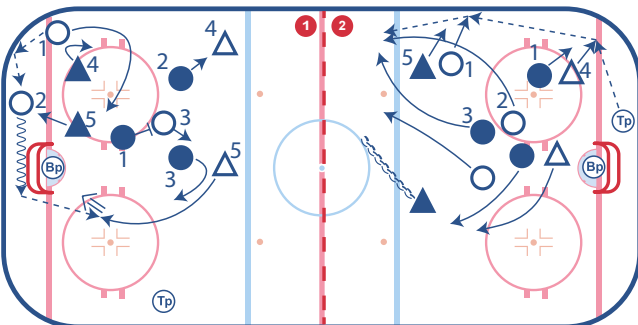
А. Упражнение 4—3 (с подключением защитника к атаке)

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие 1, 2, 3 (белые) осуществляют розыгрыш ситуации 3—2 (из угла) против защитников 4, 5 (синие) и выполняют атаку ворот броском. Обороняющиеся 4, 5 (белые) выстраивают оборону (подкат, выбор позиции), нападающий 3 (белый) выполняет возврат в зону обороны в помощь защитникам 4 и 5 (белые).
3. После броска (или по сигналу тренера) нападающие 1, 2, 3 (синие) получают передачу от тренера, выполняют атаку с последующим пасом на подключающегося защитника. Защитники 4, 5 (синие) осуществляют отбор шайбы против нападающих 1, 2, 3 (белые) после броска (отбора шайбы), защитник 4 (синий) подключается к атаке в помощь нападающим 1, 2, 3 (синие).
4. Тренер контролирует подключение защитника к атаке и возврат обороняющегося хоккеиста.
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет дополнительного введения хоккеистов в атаку и оборону.



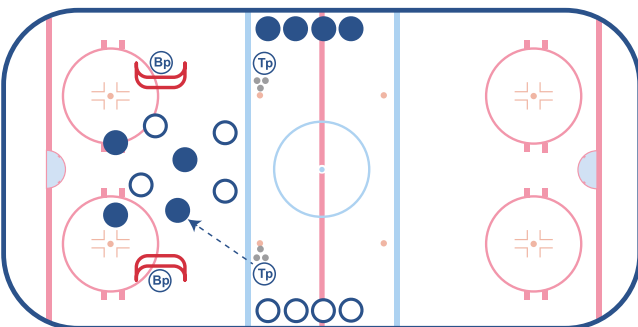
В. Упражнение 4 на 4 (персональная оборона при игре в зоне 4 на 4).

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.
2. Станция 1: упражнение 4 на 4, опека участников при игре в зоне.
— Упражнение начинается по сигналу тренера.
— Атакующие (белые) начинают позиционную атаку, необходима точная передача подключающемуся защитнику на дальнюю штангу.
— Обороняющиеся играют пассивно, сохраняя персональную опеку.
3. Станция 2: упражнение 4 на 4, персональная оборона.
— Упражнение начинается с вбрасывания тренером шайбы в угол.
— Атакующие (синие) хоккеисты движутся в зону с целью отбора шайбы и атаки ворот.
— Обороняющиеся располагаются на своем "пятак", при вбрасывании шайбы тренером хоккеисты осуществляют построение обороны в своей зоне (персональная опека, игра "каждый с каждым").
4. Тренер контролирует выбор занимаемых игроками позиций, персональную опеку "каждый с каждым".
5. Допускается усложнение тренером упражнения на станции 1 путем снятия условия пассивной игры обороняющихся и введения условия игры обороняющихся с перевернутыми клюшками.



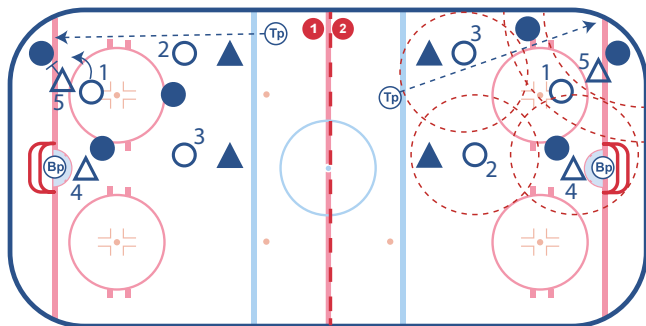
С. Упражнение 5 на 5, игра в зоне.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: упражнение 5 на 5, позиционная атака с подключением защитника.
— Атакующий нападающий 1 (белый) осуществляет передачу нападающему 2 от борта, нападающий 2 движется за воротами с шайбой и отдает передачу открывающемуся защитнику
— Защитник 5 совершает бросок по воротам.
— Обороняющиеся (синие) хоккеисты действуют пассивно, контролируя дистанции и перемещения атакующих.
3. Станция 2: выход из-под давления через ближний борт, давление в зоне нападения, активный отбор шайбы.
— Атакующий (синий) хоккеист 1 осуществляет активный отбор шайбы у защитника 4, защитник 5 (синий) осуществляет давление перекрыванием маневров нападающего 1 (белого).
— Обороняющиеся (белые): защитник 4 осуществляет подбор шайбы и быстрый пас нападающему 1, нападающий 1 осуществляет движение (открытие под передачу) на полборта и выводит шайбу из зоны.
4. Тренер осуществляет контроль за выполнением подготовленной схемы розыгрыша.
5. Допускается изменение тренером упражнения по степени активного отбора (2—4 игрока).



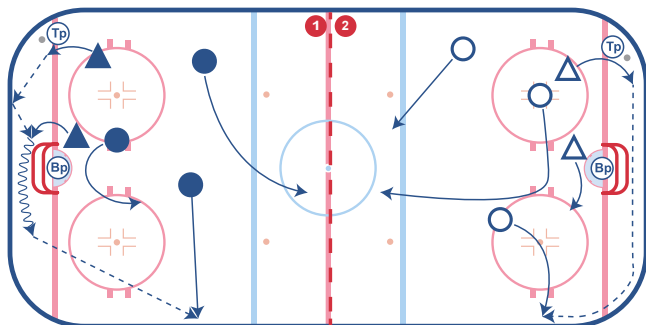
ИГРА. 3 на 3 (4 на 4) на ограниченном пространстве в средней зоне, выключение элементов из предыдущих упражнений.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Игра начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Ворота устанавливаются тыльной стороной к играющим.
3. Игра продолжается до заданного тренером счета или по времени.
4. Допускается изменение тренером игры за счет введения по одному дополнительному хоккеисту из каждой команды.



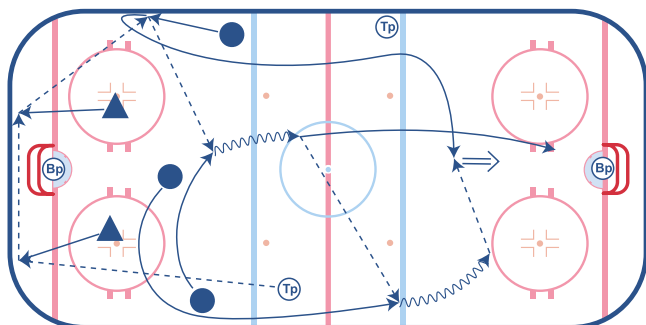
А. Упражнение 5 на 5 в зоне.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с передачи шайбы тренером.
2. Станция 1: игра 5 на 5 в зоне, спаренный отбор шайбы.
— Атакующие (синие) выполняют позиционную атаку в зоне.
— Обороняющиеся (белые): защитник 5 навязывает борьбу хоккеисту с шайбой, нападающий 1 идет в помощь защитнику 5 для выполнения спаренного отбора. Хоккеисты 2, 3, 4 выбирают позиции для страховки партнеров.
3. Станция 2: Игра 5 на 5, зонная оборона «передачей» игроков соперника между зонами ответственности.
— Атакующие (синие) выполняют позиционную атаку в зоне.
— Обороняющийся защитник 5 (белый) навязывает борьбу хоккеисту с шайбой, нападающие 1, 2, 3, 4 занимают позиции согласно своим секторам ответственности для контроля над ситуацией и «передачи» друг другу соперников при смене мест.
4. Тренер контролирует расположение и действия хоккеистов в обороне.
5. Допускается усложнение тренером упражнения за счет забрасывания шайбы в различные участки зоны, предоставив тем самым хоккеистам возможность самим ориентироваться и занимать соответствующие позиции.



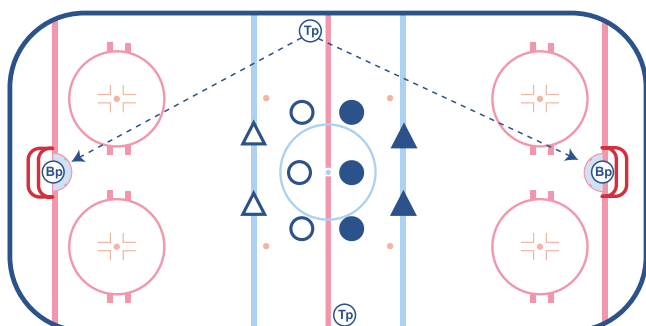
В. Упражнение 5 в 0. Варианты выхода из своей зоны после отбора шайбы.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1:
— Защитник после отбора шайбы у тренера делает короткую передачу второму защитнику. Защитник с шайбой на скорости уходит за ворота и осуществляет быстрый пас крайнему нападающему. Нападающие открываются под передачи по своим местам и осуществляют выход из зоны.
3. Станция 2:
— Защитник после отбора шайбы у тренера выполняет передачу в дальний борт за воротами крайнему нападающему. Нападающие открываются под передачи и осуществляют выход из зоны.
4. Тренер контролирует своевременность открываний под передачи.
5. Допускается усложнение тренером упражнения за счет введения хоккеистов, препятствующих выходу из зоны (пассивный отбор).



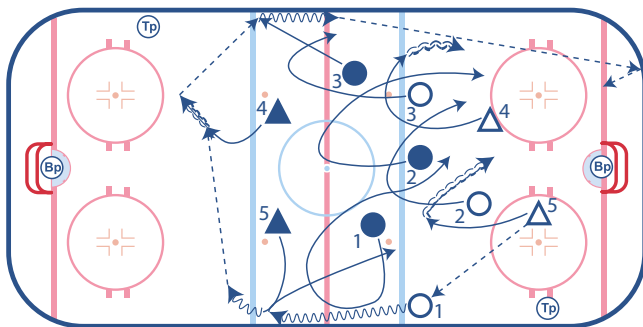
С. Упражнение 5 в 0. Система контролируемого выхода из зоны (раскат), смена мест крайнего и центрального нападающих.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме и заданным траекториям. Тренер подает сигнал и вбрасывает шайбу в угол.
2. Нападающий крайний правый меняется местами с центральным (осуществляют прием-передачи шайбы друг другу, поддержку партнера) и атаку ворот. Крайний левый нападающий осуществляет открывание под передачу на полборта и движется по своему краю в зону атаки.
3. Защитники осуществляют подбор шайбы, перепас между собой и начало атаки передачей крайнему левому нападающему на полборта, поддержку нападающих в атаке.
4. Тренер контролирует своевременность движений и передач при выполнении хоккеистами данного упражнения с предварительным разъяснением схемы его выполнения.
5. Допускается видеоизменение тренером упражнения за счет введения хоккеистов сопротивления.



ИГРА. 5 на 5, по заданию тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предложенной схеме. Игра начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Тренер вбрасывает шайбу в любую сторону.
3. Хоккеисты осуществляют атакующие или оборонительные действия в зависимости от стороны вбрасывания шайбы.
4. Смена длится не более 60 секунд.
5. Игра продолжается до достижения заданного тренером счета или по времени.



А. Упражнение 5 на 5. Принуждение соперника отойти к борту, отбор шайбы в средней зоне и переход к контратаке.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме, передвигаясь согласно заданным траекториям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Атакующие (белые):

— Защитник 5 отдает передачу крайнему левому нападающему 1.

— Нападающий 1 осуществляет проход средней зоны с «потерей» шайбы.

— После вбрасывания шайбы в зону нападающим 3 (синим), хоккеисты (белые) осуществляют построение обороны (принуждение соперника направить атаку по правому борту).

3. Обороняющиеся (синие):

— Защитник 5 осуществляет отбор шайбы и передачу защитнику 4.

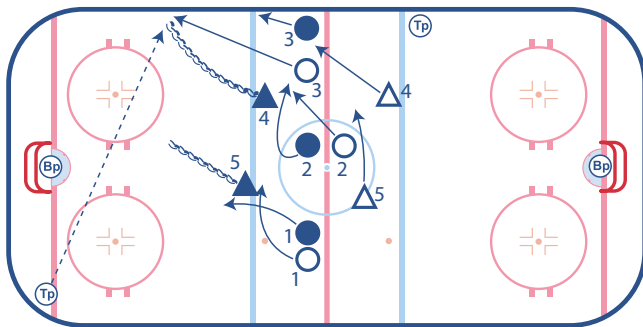
— Защитник 4 осуществляет подкат под передачу нападающему 3.

— Нападающий 3 открывается на борт под шайбу, вход в зону атаки вбрасыванием шайбы.

Нападающие 1, 2 выполняют открывание под шайбу по своим местам.

4. Тренер контролирует процесс отбора шайбы в средней зоне с последующим переходом в контратаку.

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером в части активного или пассивного отбора шайбы.



В. Упражнение 5 на 5. Активный отбор шайбы при входе в зону обороны.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.

2. Атакующие (белые):

— Нападающий 3 осуществляет подбор шайбы с противодействием защитника 4.

Нападающий 2 движется в помощь нападающему 3. Нападающий 1 осуществляет страховку партнеров. Защитник 4 осуществляет давление на нападающего 3 (синего), защитник 5 страхует партнеров.

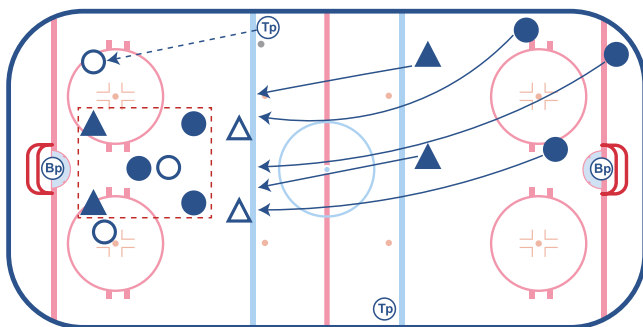
3. Обороняющиеся (синие):

— Нападающий 3 осуществляет открывание на борт для передачи от защитника.

— Нападающие 1, 2 движутся в помощь. Защитник 4 осуществляет подкат и отбор шайбы в противодействии нападающего 3 (белый). Защитник 5 страхует партнеров.

4. Тренер контролирует своевременность движений хоккеистов (выбор игрока для опеки, контроль дистанции).

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет вбрасывания шайбы в различные участки средней зоны.



С. Упражнение 5 на 5. Возврат в зону обороны (позиционная оборона).

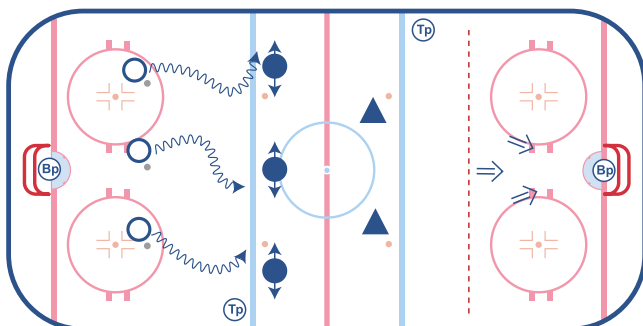
1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Атакующие (белые): располагаются в зоне атаки по своим местам, при получении передачи от тренера начинают позиционную атаку.

3. Обороняющиеся (синие): располагаются в зоне атаки, по сигналу тренера возвращаются через центр площадки в зону обороны на свои места. Осуществляют построение обороны в зоне ("разобрать" хоккеистов для опеки).

4. Тренер осуществляет контроль за возвратом обороняющихся через центр площадки на свои места.

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет смены позиций атакующих игроков (шайба за воротами, на синей линии).



ИГРА. 3 в 5. Преодоление обороны в средней зоне.

1. Атакующие осуществляют прохождение средней зоны при противодействии игроков обороны, атаку ворот.

2. Обороняющиеся могут преследовать нападающих до красной пунктирной линии.

3. Атакующие при потере шайбы могут продолжать помогать партнерам.

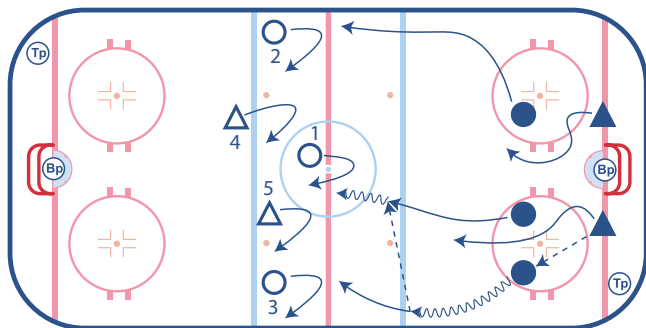
4. Тренер осуществляет контроль за безопасностью - не допускаются одновременные броски по воротам двумя и более игроками.

Приоритет: командная тактическая подготовка

Подприоритет: системы игры

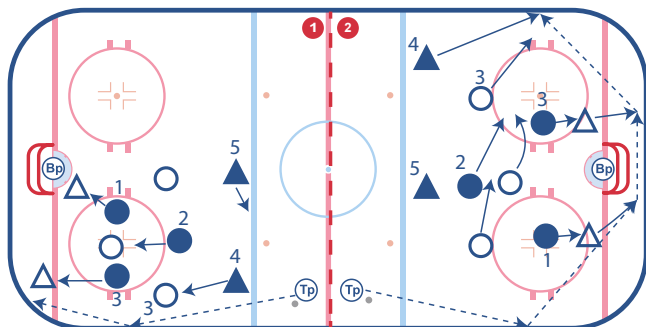
Занятие: 15

Координационная сложность:
Высокая



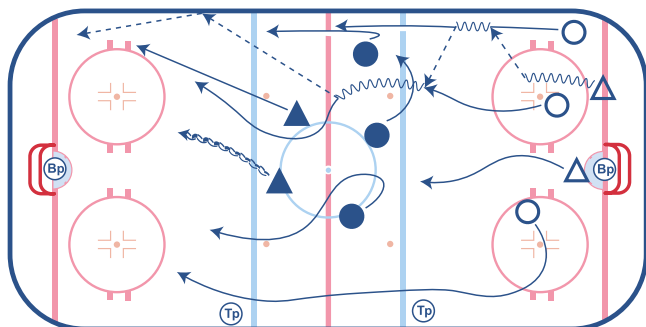
А. Упражнение 5 на 5 (откат, построение обороны в средней зоне).

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (синие): осуществляют контролируемый раскат, преодоление обороны, атаку ворот.
3. Обороняющиеся (белые): нападающий 1 выполняет подкат с целью направления атаки на правый борт. Хоккеисты 3, 5 и 2, 4 осуществляют спаренный отбор, страховку партнеров.
4. Тренер осуществляет контроль за плотностью построения обороны в средней зоне.
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет введения дополнительного условия по отбору шайбы в средней зоне (до своей синей линии).



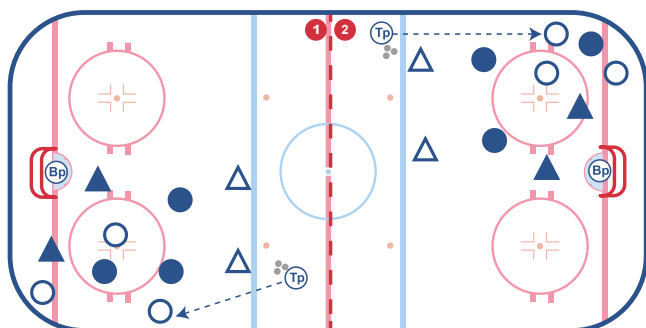
В. Упражнение 5 на 5. Отбор шайбы давлением двух-четырех игроков в зоне атаки. Имитация ситуации "шайба в углу зоны".

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно представленной схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Станции 1 и 2: нападающие 1, 2, 3 осуществляют давление на обороняющихся хоккеистов.
3. Станции 1 и 2: защитник 4 осуществляет давление на нападающего 3 на полборта. — Защитник 5 осуществляет страховку партнеру 4.
4. Задача обороняющихся хоккеистов (белых): выйти из-под давления.
4. Тренер контролирует своевременность действий хоккеистов, правильность направления движений.
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет забрасывания шайбы в различные участки зоны, давая тем самым возможность хоккеистам осваивать различные игровые ситуации.



С. Игровая ситуация 5 на 5, по заданию тренера (вход в зону вбрасыванием шайбы). В данном случае игроки обороны осуществляют отбор шайбы после красной линии.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые): осуществляют раскат (контролируемый выход из зоны), вход в зону атаки вбрасыванием шайбы.
3. Обороняющиеся (синие): осуществляют построение обороны в средней зоне, подбор шайбы, выход из своей зоны.
4. Тренер контролирует прохождение хоккеистами средней зоны, вход в зону атаки вбрасыванием шайбы (без потери на синей линии).
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет активного или пассивного отбора после вбрасывания шайбы.



ИГРА. 5 на 5, позиционная атака и оборона в зоне.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с передачи тренером шайбы.
2. Игра 5 на 5, обороняющаяся сторона играет перевернутыми клюшками.
3. Игра 5 на 5, при потере шайбы тренер подкидывает новую (всего 3 шайбы).

Приоритет: командная тактическая подготовка

Подприоритет: вбрасывания

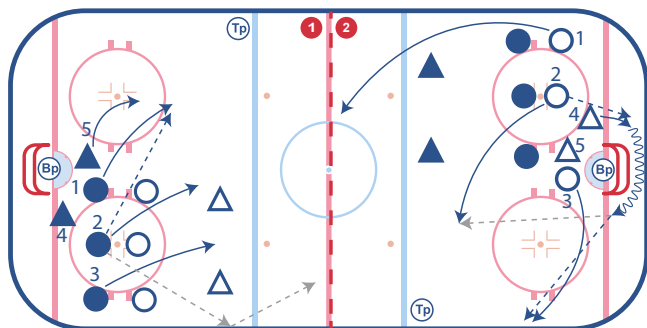
Занятие: 16

Координационная сложность: —

Подготовительная часть (I)

Основная часть (II-III)

Заключительная часть (IV-V)



A. Упражнение 5 на 5. Выход из зоны обороны после выигранного вбрасывания.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.

2. Станция 1:

— Нападающий 2 выигрывает вбрасывание влево и движется в поддержку нападающему 1. Нападающий 1 осуществляет движение на дальний борт для выхода из зоны. Нападающий 3 движется в поддержку нападающему 2.

— Защитник 5 осуществляет поддержку нападающим 1 и 2. Защитник 4 страхует партнеров.

3. Станция 2:

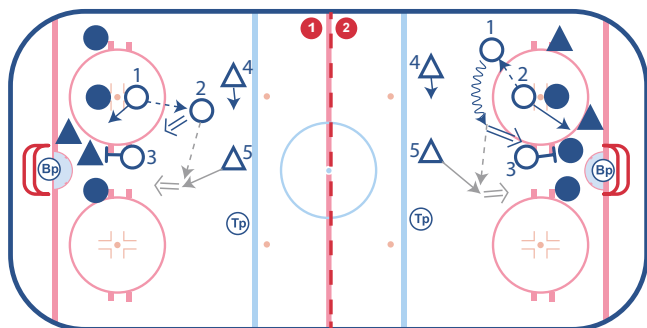
— Нападающий 2 выигрывает вбрасывание назад и движется под передачу от защитника 4. Нападающий 1 выполняет движение по правому борту.

Нападающий 3 движется на дальний борт под передачу от защитника 4.

— Защитник 4 выполняет движение за воротами с передачей шайбы нападающему 3 или 2. Защитник 5 осуществляет страховку партнеров.

4. Тренер контролирует правильность расстановки хоккеистов на вбрасывании.

5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет варьирования вариантов выхода из зоны.



B. Упражнения 5 на 5. Розыгрыш в зоне атаки при выигранном вбрасывании.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.

2. Станция 1:

— Нападающий 1 выигрывает вбрасывание на нападающего 2, движение на ворота. Нападающий 2 выполняет бросок по воротам. Нападающий 3 осуществляет препятствие для движения обороняющихся, помеху вратарю.

— Защитники 4 и 5 осуществляют страховку партнеров.

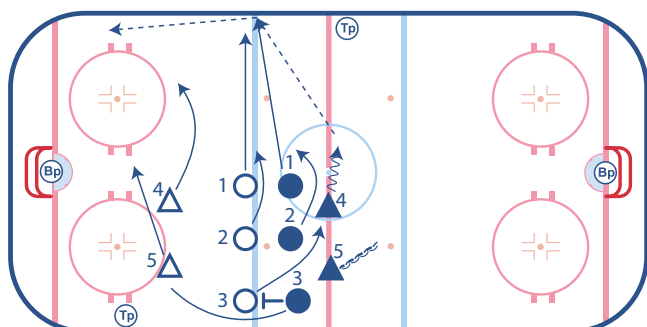
3. Станция 2:

— Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на нападающего 1, движение на ворота. Нападающий 1 осуществляет ведение шайбы и бросок по воротам. Нападающий 3 осуществляет препятствие движению обороняющихся.

— Защитники 4 и 5 выполняют страховку.

4. Тренер контролирует расстановку хоккеистов на вбрасывании шайбы и их последующие действия.

5. Допускается видоизменение упражнения тренером путем подбрасывания шайбы разным хоккеистам (белым) — защитнику, нападающему.



C. Упражнение 5 на 5. Атака ворот при выигранном вбрасывании шайбы в средней зоне.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.

2. Атакующие хоккеисты (синие):

— Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на защитника 4, движется в поддержку нападающему 1. Нападающий 3 выполняет открывание по левому краю.

— Защитник 4 осуществляет передачу открывающемуся на дальний борт нападающему 1. Защитник 5 страхует партнеров.

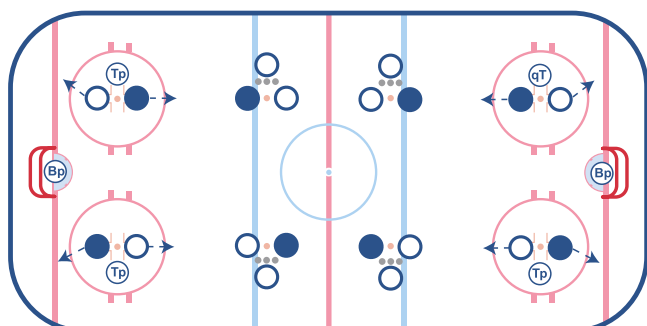
3. Обороняющиеся хоккеисты (белые):

— Нападающие 1, 2, 3 выполняют движение с целью помешать развитию атаки, опекая атакующих хоккеистов.

— Защитники 4, 5 страхуют партнеров.

4. Тренер контролирует расстановку хоккеистов на вбрасывании шайбы и их последующие действия.

5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет смены точки вбрасывания в средней зоне.



ИГРА. Вбрасывания.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.

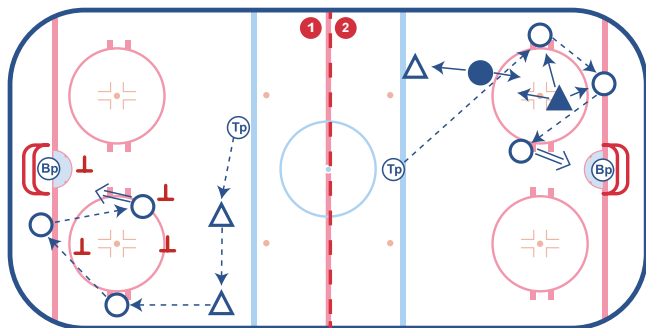
2. Игра на вбрасывании по заданию с выигрывшем в определенную сторону (вперед-назад, влево-вправо, с "удобной" / "неудобной" руки).

Приоритет: командная тактическая подготовка

Подприоритет: игра в неравных составах.

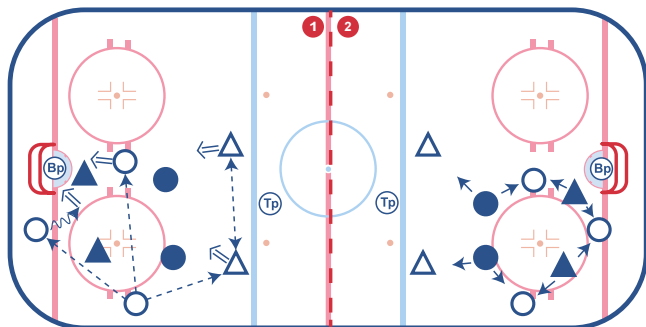
Занятие: 17

Координационная сложность: —



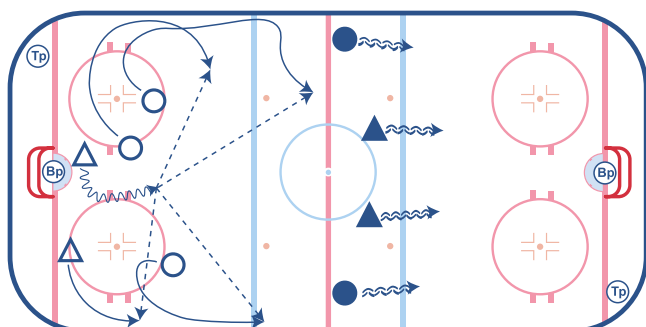
А. Упражнение. Игра в неравных составах.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно представленной схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Станция 1: упражнение 5 в 0. Выполнение заранее подготовленной комбинации без сопротивления соперника.
— Атакующие хоккеисты (белые): осуществляют передачи по заданным траекториям и атаку ворот (имитация розыгрыша 5 на 4).
3. Станция 2: упражнение 4 в 2. Игра на половину зоны 4 в 2 с осуществлением броска по воротам.
— Атакующие хоккеисты (белые): осуществляют передачи по заранее подготовленной тренером схеме и бросок по воротам.
— Обороняющиеся хоккеисты (синие): препятствуют розыгрышу и передачам шайбы соперником.
4. Тренер осуществляет контроль за соответствием действий игроков заданной схеме розыгрыша и обороны.
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет введения хоккеистов сопротивления, увеличивая тем самым сопротивление обороняющихся.



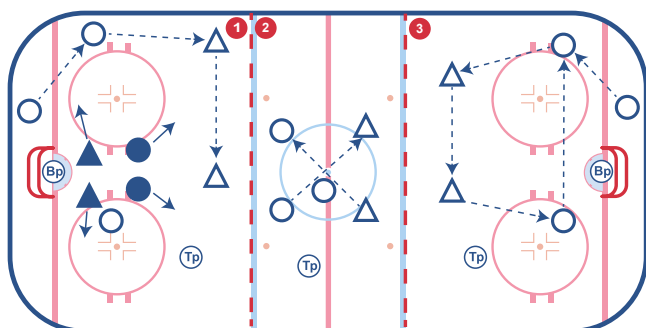
В. Упражнение 5 на 4. В атаке и обороне.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно представленной схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.
2. Станция 1: упражнение 5 на 4. Розыгрыш шайбы (1 игрок на лицевой линии).
— Атакующие хоккеисты (белые) осуществляют розыгрыш шайбы с броском от хоккеистов с разных позиций.
— Обороняющиеся хоккеисты (синие) выполняют пассивную помеху розыгрышу.
3. Станция 2: упражнение 4 на 5. Расположение игроков при обороне в своей зоне.
— Обороняющиеся хоккеисты (синие): осуществляют построение обороны, контролируя игроков нападения посредством движений по указанным направлениям (стрелки).
4. Тренер осуществляет контроль за соблюдением выполнения поставленных задач и предлагаемых схем.
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет усиления или ослабления активных действий обороняющихся хоккеистов.



С. Упражнение 4 на 5. Построение обороны. Варианты контролируемого выхода из зоны при игре в большинстве 5 на 4 стороны нападения и вариант отката обороняющейся стороны при игре в меньшинстве.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые): осуществляют раскат (контролируемый выход из зоны) и атаку ворот.
3. Обороняющиеся (синие): осуществляют построение обороны в средней зоне (4 в линию).
4. Тренер осуществляет контроль за построением обороны, соблюдением дистанции между всеми участниками игры, плотностью обороны в средней зоне.
5. Допускается изменение тренером траекторий движения атакующих хоккеистов при прохождении средней зоны, а также введение дополнительного условия игры обороняющихся с перевернутыми клюшками.



ИГРА.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Игровое упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: Отработка навыков игры в большинстве 5 на 4.
3. Станция 2: Игра с передачами в одно касание.
4. Станция 3: Розыгрыш заранее подготовленных схем передачи шайбы без сопротивления соперника.

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

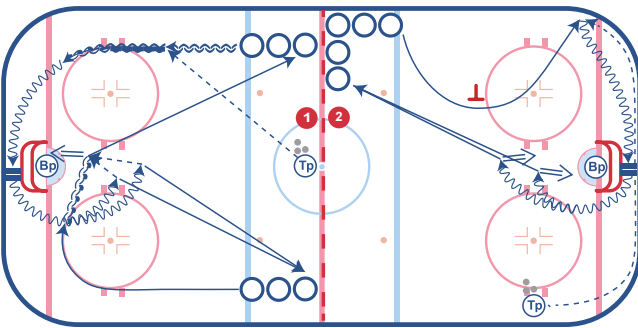
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка (4 повтора по 15—20 секунд): игроки располагаются на синих линиях лицом к тренеру, тренер указывает клюшкой направления движения хоккеистов (влево, вправо, вперед, назад), хоккеисты делают 3—4 шага в указанном направлении и возвращаются на исходные места.

Упражнение 2 в 0. Хоккеисты приступают к упражнению при вбрасывании шайбы тренером. Временной режим: 10—20 секунд, 2 повтора на станции. Пауза 75—90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

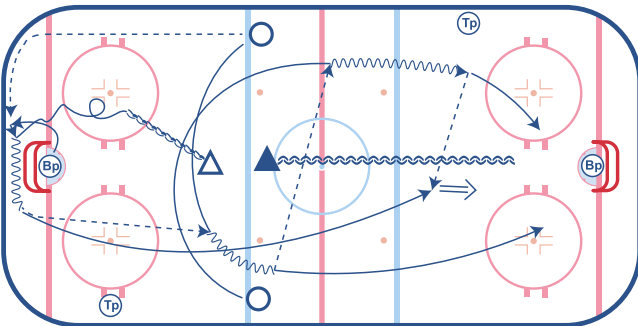
2. Упражнение с применением 4-5 навыков.

3. Примеры технических навыков и элементов, задействованных в упражнении:

— Станции 1 и 2: бросок с выкатыванием из-за ворот, бросок по воротам с центра (с выходом в центр), добивание, бросок под перекладину у ворот с «судобной» и «неудобной» сторон, слева и справа.

4. Тренер контролирует синхронность выполнения действий хоккеистами.

5. Допускается дополнительное включение тренером навыков владения коньками в зависимости от уровня освоения вышеуказанных навыков (технической подготовленности хоккеистов).



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 2 в 1 с подключением защитника.

Временной режим: 15-20 секунд, 3-4 повтора с каждой стороны. Пауза: 75—90 секунд.

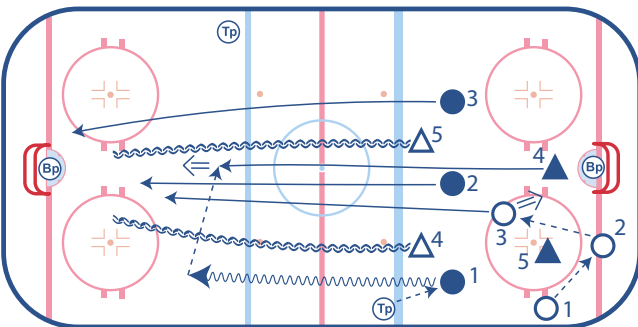
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме.

2. Атакующие (белые): нападающий осуществляет передачу по борту, вратарь останавливает шайбу, защитник подбирает ее, движется за воротами и осуществляет передачу нападающему. Нападающие выполняют раскат со сменой мест, принимают шайбу от защитника и проводят атаку с подключающимся защитником.

3. Обороняющиеся (синие): защитник выполняет подкат, контролирует дистанцию, осуществляет перехват и отбор шайбы.

4. Тренер контролирует своевременность подключения защитника к атаке.

5. Допускается внесение дополнительного условия тренером: бросок в ворота осуществляет только защитник.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 4—3 (с подключением защитника к атаке).

Временной режим: 15—20 секунд, 2—4 повтора с каждой стороны. Пауза: 90—120 секунд.

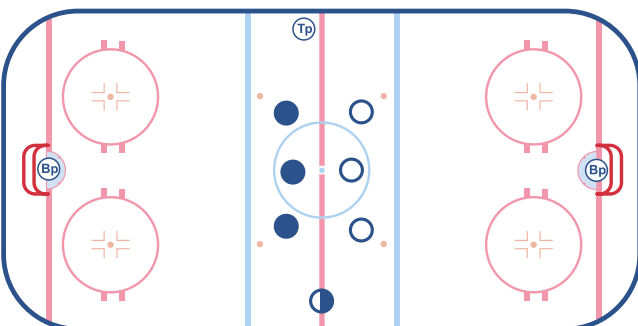
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Нападающие 1, 2, 3 (белые) осуществляют розыгрыш ситуации 3—2 (из угла) против защитников 4, 5 (синие) и выполняют атаку ворот броском. Обороняющиеся 4, 5 (белые) выстраивают оборону (подкат, выбор позиции), нападающий 3 (белый) выполняет возврат в зону обороны в помощь защитникам 4 и 5 (белые).

3. После броска (или по сигналу тренера) нападающие 1, 2, 3 (синие) получают передачу от тренера и выполняют атаку с передачей на подключающегося защитника 4. Защитники 4, 5 (синие) осуществляют отбор шайбы против нападающих 1, 2, 3 (белые). После броска (отбора шайбы) защитник 4 (синий) подключается к атаке в помощь нападающим 1, 2, 3 (синие).

4. Тренер контролирует процесс подключения защитника к атаке и возврат обороняющегося хоккеиста.

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет дополнительного введения хоккеистов в атаку и оборону.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 3 на 3 на всю площадку с подключением четвертого к владеющим шайбой.

Временной режим: смена по 30 секунд. Пауза: 90-120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно схеме. Игра начинается с вбрасывания шайбы тренером.

2. Четвертый подключается к игре за владеющую шайбой команду.

3. Условия победы - количество забитых голов или игра по времени.

4. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет смены позиции ворот (например, тыльной стороной друг к другу в центральном кругу вбрасывания).

Навыки: ситуация 1 в 1, 2 в 2 на входе в зону, расположение защитников не на одной линии, поддержка тыла в средней зоне, опека не владеющего шайбой соперника.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных действий.

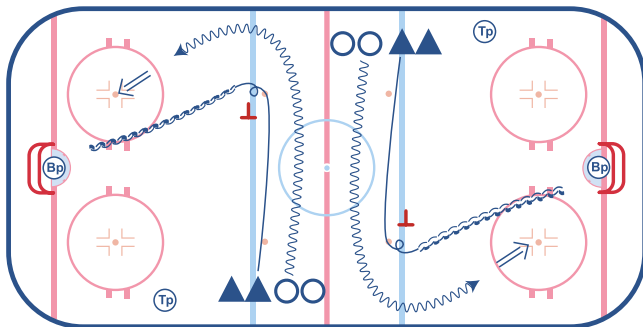
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: оптимальная

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка (4 повторения по 15—20 секунд): игроки располагаются на синих линиях лицом к тренеру, тренер указывает клюшкой направления движения хоккеистов (влево, вправо, вперед, назад), хоккеисты делают 3—4 шага в указанном направлении и возвращаются на исходные места.

Упражнение 1 в 1.

Временной режим: 10—20 секунд, 2 повтора на станции. Пауза: 75—90 секунд.

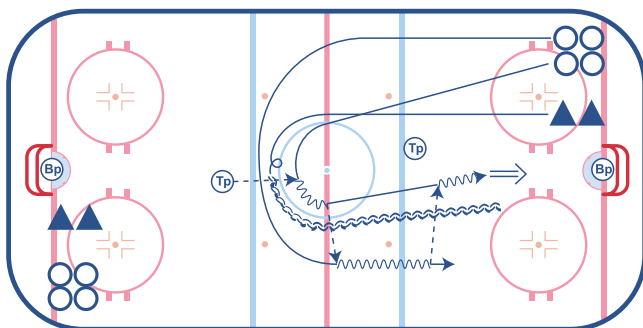
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанным позициям. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Нападающий осуществляет движение с шайбой в средней зоне и атаку ворот в противодействии защитника. При этом используются следующие навыки: обманное движение коньками, обманный поворот, остановка, полный оборот на 360° со сменой направления.

3. Защитник осуществляет подкат под нападающего (движение лицом-спиной, дистанция между хоккеистами) смещая атаку к борту, отбор шайбы.

4. Тренер осуществляет контроль за подкатом хоккеистов (смещением атаки к борту), соблюдением дистанции между нападающим и защитником.

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет введения передачи между нападающими по диагонали.



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 2 в 1, раскат в средней зоне.

Временной режим: 10—15 секунд, 2—3 повтора с каждой стороны. Пауза: 75—90 секунд.

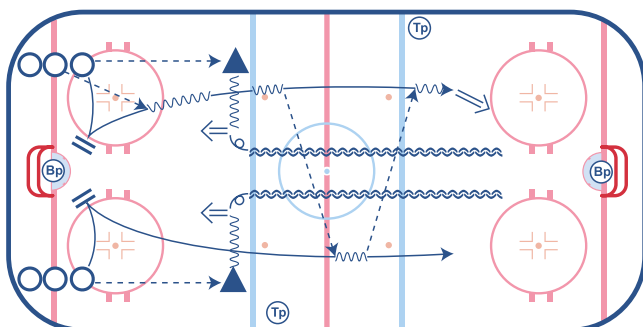
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Нападающие осуществляют широкий раскат в средней зоне, принимают передачу от тренера, выполняют передачи друг другу, атакуют ворота.

3. Защитник выполняет подкат с проходом лицом-спиной вперед, осуществляет перехват и отбор шайбы.

4. Тренер контролирует временной и темповый параметры упражнения (своевременность приема-передачи, соблюдение правила "вне игры").

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером путем выполнения его по диагонали одновременно.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 2 в 2 со входом в зону.

Временной режим: 15—20 секунд, 2-4 повтора с каждой стороны. Пауза: 90—120 секунд.

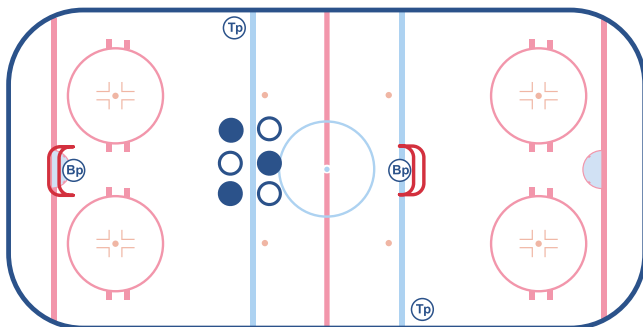
1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Нападающие делают передачи защитникам, двигаются на «пятак» для помехи вратарю и подпрвления шайбы, после чего один из нападающих принимает передачу от партнера в колонне. Нападающие осуществляют движение через всю площадку со входом в зону и атакуют ворот.

3. Защитники по очереди выполняют бросок и выполняют подкат под нападающих, осуществляют перехват и отбор шайбы при движении спиной вперед.

4. Тренер контролирует своевременность действий хоккеистов (бросков от защитников на подпрвлении, прием-передачи шайбы, соблюдение дистанции и опека).

5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет добавления игры у ворот 2 в 2 после бросков от защитников.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 3 на 3 на 2/3 площадки.

Временной режим: команда играет по 3 минуты. Пауза: 90-120 секунд.

2. Победитель объявляется после выделенного времени или по достижению указанного тренером счета.

3. Тренером могут быть внесены изменения в правила игры, при которых забивать шайбу разрешается только после определенного количества передач между своими игроками.

Пауза: 1—3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится с интервалом в 10—20 минут.

Навыки: давление после отскока шайбы, игра против соперника с шайбой – давление, поддержка партнеров под давлением со стороны соперника, быстрый подбор (перехват) шайбы в любой зоне.

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

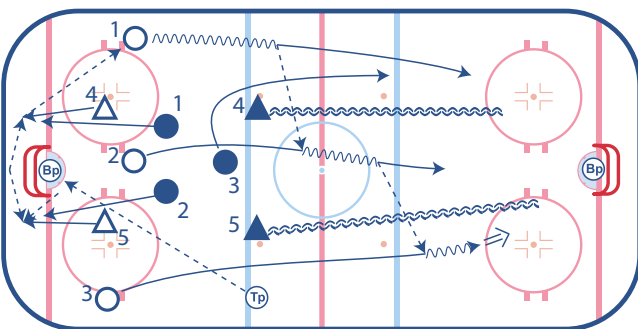
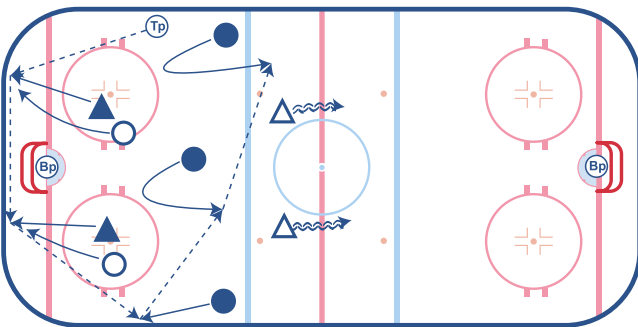
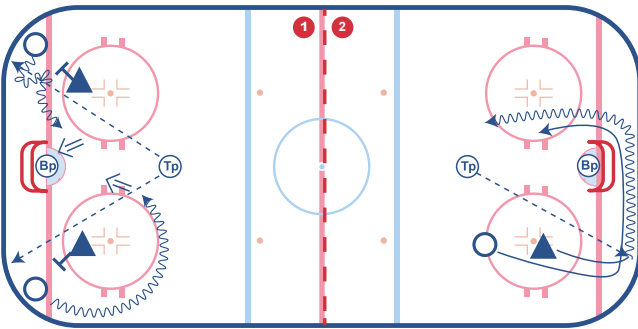
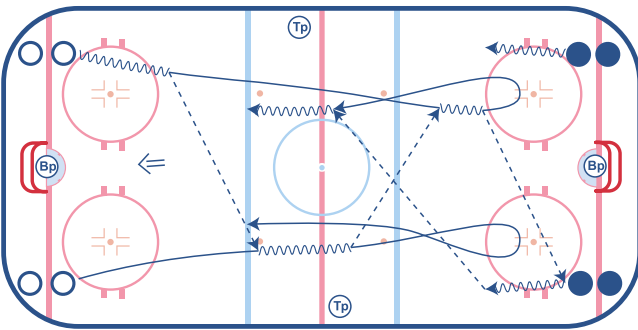
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), наклоны и выпады на одно колено (правая и левая нога) — 5 минут.

Упражнение 2 в 0 в потоке.

Временной режим: 10–20 секунд. Пауза 75—90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт осуществляется по сигналу тренера.
2. Хоккеисты (белые) начинают движение через всю площадку, выполняя длинные диагональные передачи друг другу и атаку своих ворот.
3. Хоккеисты (синие) осуществляют прием-передачи с нападающими (белые) и начинают движения по своим траекториям.
4. Тренер осуществляет контроль за соблюдением временного и темпового параметров упражнения (своевременность приема-передачи шайбы — правило «вне игры», задействование всей площади игрового поля).
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет введения догоняющих хоккеистов после разворота.

II. Основная часть 1: 10—20 минут. Упражнение 1 в 1 в углах.

Временной режим: 15–20 секунд, 4 повтора. Пауза: 90–120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт упражнения осуществляется после передачи шайбы от тренера.

2. Станция 1:

— Нападающий в углу принимает передачу от тренера и осуществляет атаку ворот, используя укрывание шайбы частями тела (корпусом, рукой).

— Защитник осуществляет отбор шайбы силовыми приемами: толчок, прижатие, остановка.

3. Станция 2:

— Нападающий осуществляет активный отбор шайбы (давлением) в процессе преследования защитника.

— Защитник подбирает шайбу, обманными движениями и укрыванием шайбы частями тела стремится вывести шайбу из зоны.

4. Тренер контролирует технику применения силовых единоборств, безопасность выполнения упражнений.

5. Допускается усложнение упражнения тренером за счет введения ограниченных траекторий выхода из-под давления.

Упражнение: давление двумя, выход из зоны с продолжением атаки 3 в 2 (10 минут).

Временной режим: 30—45 секунд, 4 повтора. Пауза: 90—120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Старт упражнения осуществляется после передачи шайбы от тренера.

2. Атакующие (синие): защитники осуществляют подкат, перепас между собой и передачу своему нападающему. Нападающие осуществляют подкат под передачу защитников и атаку ворот 3 в 2.

3. Обороняющиеся (белые): нападающие осуществляют отбор шайбы давлением двумя игроками (доигрывают действие до синей линии). Защитники осуществляют построение обороны и отбор шайбы при ситуации 2 в 3.

4. Тренер осуществляет контроль за действиями двух игроков давления.

5. Допускается внесение тренером дополнительного условия: осуществление давления тремя-четырьмя игроками.

III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 5 в 5, давление двумя с переходом к игре 3 в 3 (15 минут). Временной режим: 30—40 секунд, 3 повтора. Пауза: 90—120 секунд. Выполнение упражнения начинается по сигналу тренера.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с вбрасывания шайбы тренером.

2. Нападающие 1, 2, 3 (белые) открываются под передачу от защитников 4, 5 (белые), осуществляют взаимодействие (прием-передачи, поддержку партнеров при входе в зону) и выполняют атаку ворот.

3. Обороняющиеся нападающие 1, 2 (синие) выполняют давление на защитников 4, 5 (белые), хоккеисты 3, 4, 5 (синие) выполняют подкат (контроль дистанции, опеку), построение обороны в средней зоне и отбор шайбы.

4. Тренер контролирует действия хоккеистов при переходе из обороны в атаку и наоборот (своевременность действий, открывания под передачи, помощь партнерам).

5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет вбрасывания шайбы в разные участки площадки (исходя из определяемых хоккеистам задач: атака или оборона).

IV. Заключительная часть: 15 минут. Двухсторонняя игра 5 на 5.

Пауза: 1—3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится с интервалом в 10—20 минут.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

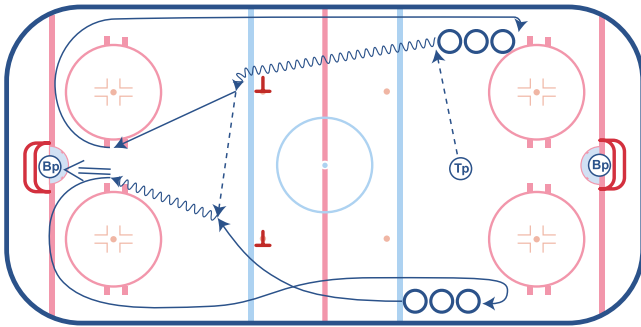
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: оптимальная

Направленность: смешанная

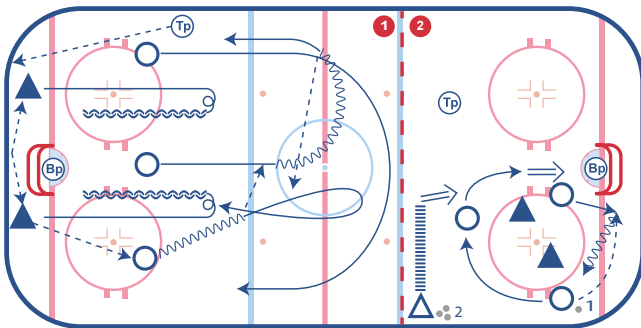


I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу, выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), вращательные движения корпусом (вправо и влево), выпады на одно колено (правая и левая нога) — 5 минут.

Упражнение 2 в 1 с раскатом и сменой мест при входе в зону, атакой ворот. Временной режим: 2-3 повтора по 15—25 секунд. Пауза: 75—90 секунд. Упражнение 2 в 0.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Хоккеисты начинают движение, после прохождения синей линии осуществляют передачи между собой и атакуют ворота.
3. Тренер контролирует технику выполнения ведения шайбы, приема-передачи шайбы, соблюдение правила "вне игры".
4. Допускается изменение тренером траектории движения хоккеистов (в зависимости от их уровня технической подготовленности).

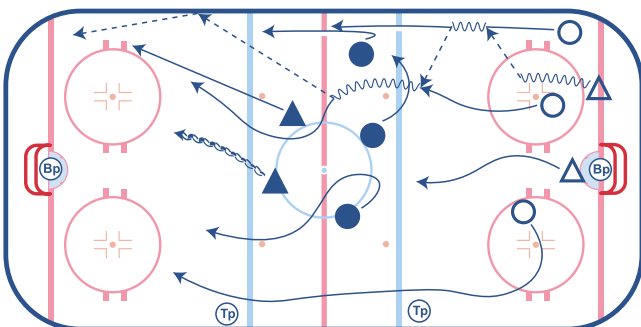


II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 3 в 2, со входом в зону, «вертушка».

Временной режим: 2-3 повтора по 10—20 секунд. Пауза: 90—120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: 3 в 2 на входе в зону атаки, выход из своей зоны. — Нападающие открываются под передачу, осуществляют раскат в средней зоне со сменой мест и последующей атакой ворот. — Защитники выполняют подбор шайбы и перепас за воротами, начинают атаку с передачи нападающим, совершают подкат, осуществляют контроль дистанции.
3. Станция 2: — Нападающие выполняют розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения, осуществляют помеху вратарю, подравление и добивание шайбы. — Защитники осуществляют контроль дистанции, защиту пятака, опеку соперников.
4. Тренер контролирует соблюдение временного и темпового параметров упражнения (взаимодействие хоккеистов в условиях ограниченного пространства, выбор позиции и опеку у защитников).
5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет введения дополнительного защитника, осуществляющего бросок от синей линии.

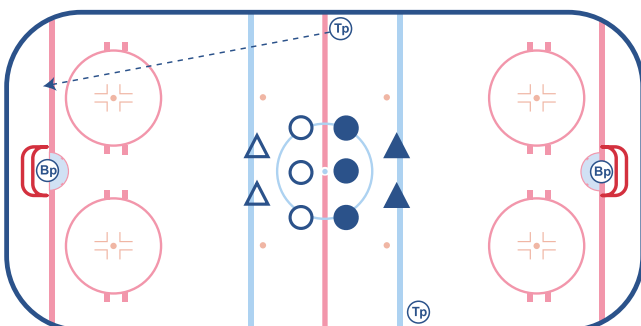


III. Основная часть 2: 15 минут.

Игровая ситуация 5 на 5 по заданию (вход в зону через вбрасывание шайбы). В данном случае игроки обороны осуществляют отбор шайбы после красной линии.

Временной режим: 2—4 повтора (до атаки ворот или потери шайбы). Пауза: 90—120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются и передвигаются по площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые): осуществляют раскат (контролируемый выход из зоны), вход в зону атаки вбрасыванием шайбы.
3. Обороняющиеся (синие): осуществляют построение обороны в средней зоне, подбор шайбы, выход из своей зоны.
4. Тренер контролирует процесс прохождения хоккеистами средней зоны, входа в зону атаки вбрасыванием шайбы (без потери на синей линии).
5. Допускается видеоизменение упражнения тренером за счет активного или пассивного отбора шайбы после вбрасывания.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 5 на 5 по заданию тренера с применением элементов и навыков из командной тактики.

Временной режим: 2-4 повтора (до забитой шайбы или не более 60 секунд). Пауза: 90—120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются в средней зоне площадки согласно схеме.
2. Игра начинается с вбрасывания шайбы тренером в различные участки игрового поля.
3. Игра продолжается до достижения заданного тренером счета или по времени.
4. Условия игры максимально приближены к условиям предстоящих соревнований.

Пауза: 1—3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится с интервалом в 10—20 минут.

Подготовительная часть (I)

Основная часть (II, III)

Заключительная часть (IV)

Навыки: опека владеющего/не владеющего шайбой соперника, давление, оборонительная ситуация 2 в 1, 3 в 2.

Задачи: отработка технико-тактических индивидуальных, групповых действий.

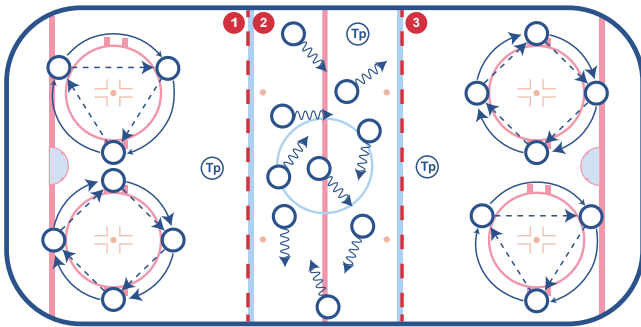
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: низкая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



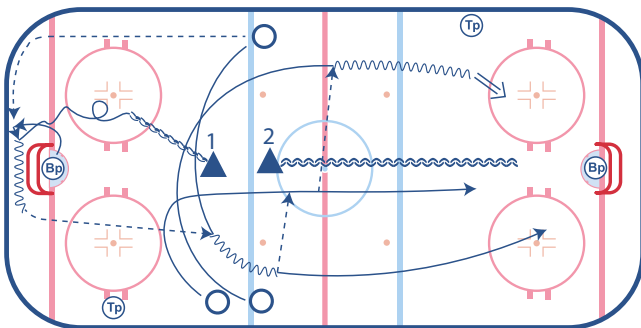
I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу, выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), вращательные движения корпусом (вправо и влево), выпады на одно колено (правая и левая нога) — 5 минут.

Временной режим: 2 повтора на станции по 10—20 секунд. Пауза: 75—90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно заданной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Станция 1: прием и передачи шайбы с «удобной» и «неудобной» сторон, передачи шайбы в одно касание, «подкидкой».
3. Станция 2: ведение шайбы без отрыва от крюка — ротация, с «переносом» по траектории квадрата, по «восьмерке» двумя и одной рукой, «узкое» и «широкое» комбинированное, спереди-сбоку-спереди и т.д.
4. Станция 3: прием и передачи шайбы с «удобной» и «неудобной» сторон, передачи шайбы в одно касание, «подкидкой».
5. Допускается включение тренером дополнительных навыков из списка вышеназванных (в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов).

Подготовительная часть (I)



II. Основная часть 1: 15 минут.

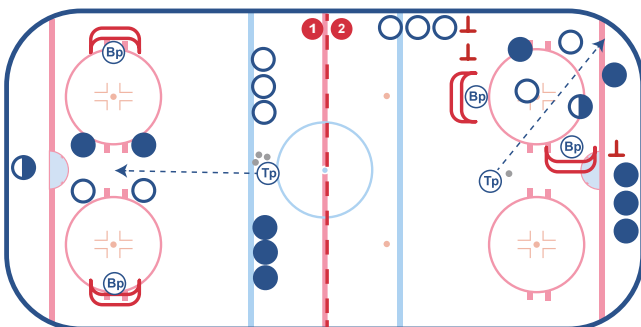
Упражнение 3 в 1.

Временной режим: 15-30 секунд, 2-4 повтора на станции.

Пауза: 75—90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно заданной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающие осуществляют раскат (со сменой сторон), выполняют атаку ворот взаимодействием (прием-передачи шайбы).
3. Защитник 1 осуществляет подбор шайбы, выход из-за ворот и начало атаки передачей нападающим (белым). Защитник 2 стартует спиной вперед, выполняет построение обороны, отбор шайбы (выбор позиции, контроль дистанции).
4. В ходе реализации данного восстановительного занятия тренеру необходимо акцентировать внимание на равномерности темпа занятия (без повышения).
5. Допускается видоизменение упражнения тренером за счет введения догоняющего защитника 1 в помощь защитнику 2.

Основная часть (II)



III. Основная часть 2: 15 минут.

Игровое упражнение 2 в 2 + 1.

Временной режим: 30 секунд, до забитой шайбы. Пауза: 90—120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Станция 1:

— Игрок сменяет по 20-30 секунд.

— Игра продолжается до достижения установленного тренером счета или времени.

3. Станция 2:

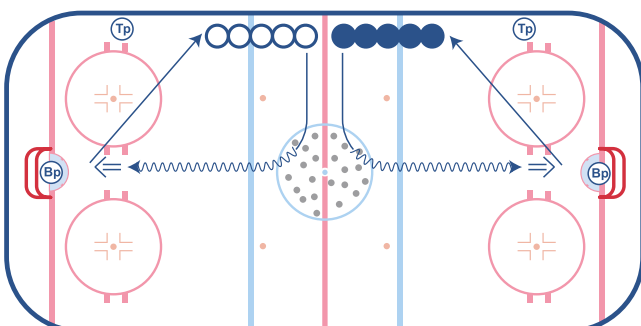
— Игра сменяет на ограниченном пространстве.

— Игра продолжается до достижения счета или времени, установленного тренером.

4. В ходе реализации данного восстановительного занятия тренеру необходимо акцентировать внимание на равномерности темпа занятия (без повышения).

5. Допускается внесение тренером дополнительных условий: нападающие перед броском должны сделать не менее четырех передач между собой, защитники обороняются с догоняющим защитником 3.

Заключительная часть (III)



IV. Заключительная часть: 15 минут. Эстафета.

Временной режим: 2—4 повтора. Пауза: 75—90 секунд.

1. Игроки располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается с передачи шайбы от тренера.

2. Цель упражнения: максимально быстро забить 5 шайб.

3. На усмотрение тренера возможно введение дополнительных препятствий, изменение расположения шайб.

Навыки: техника владения коньками, клюшкой и шайбой, индивидуальная, групповая и командная тактики.

Задачи: оценка уровня подготовленности различных технико-тактических элементов и навыков.

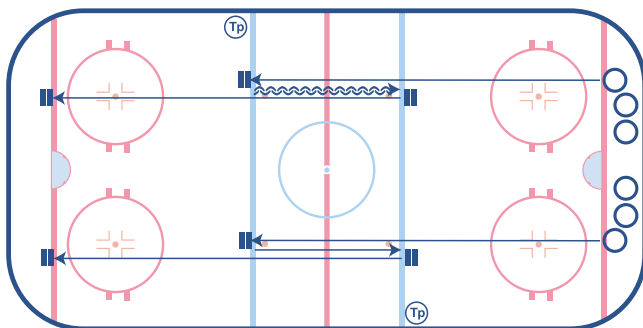
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка в движении: хоккеисты движутся по кругу, выполняя вращательные движения в локтевых и плечевых суставах (клюшка в одной руке), вращательные движения кистей (клюшка в двух руках), вращательные движения корпусом (вправо и влево), выпады на одно колено (правая и левая нога) — 5 минут.

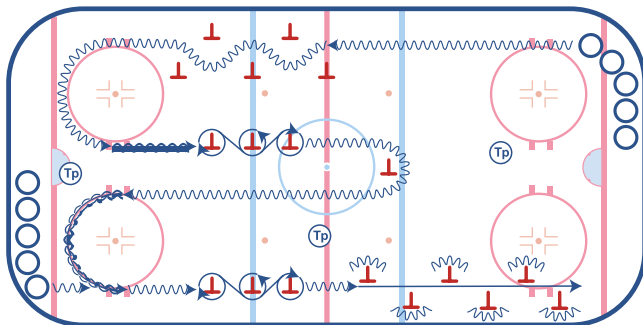
Функциональный тест: "малый челнок на все поле".

Временной режим: 2 повтора на время. Паузы между повторами: 1,5—2 минуты (до восстановления ЧСС до 120-130 уд./мин.⁻¹).

1. Хоккеисты располагаются на площадке согласно указанной схеме. Старт осуществляется по сигналу тренера.

2. Функциональный тест: "малый челнок на все поле".

3. Тренер фиксирует время движения хоккеистов и вносит результаты в протокол (приложение № xx) с целью выявления динамики и последующего анализа функционального состояния спортсменов.



II. Основная часть 1: 20 минут.

Упражнение на определение уровня владения техническими навыками (техника владения коньками, клюшкой и шайбой).

Временной режим: 1—2 повтора. Пауза: 90—120 секунд.

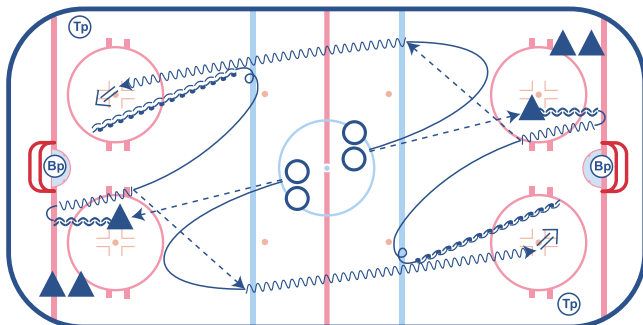
1. Игроки располагаются на площадке согласно предлагаемой схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Тренер задает хоккеистам траектории для последовательного и одновременного выполнения следующих технических элементов: ведение шайбы с поворотами, скольжение лицом и спиной вперед, развороты на 360°, ведение и передачи шайбы, скрестные шаги по круговым траекториям.

3. Выбор технических навыков и элементов полностью зависит от поставленных целей и выбранных приоритетов в каждом конкретном мезо- и микроциклах.

4. Оптимальное количество игроков для одного тренера: 5—7.

5. Тренеру необходимо осуществлять контроль за каждым хоккеистом, в связи с чем целесообразным является увеличение пауз между стартами хоккеистов.



III. Основная часть 2: 20 минут.

Тестирование уровня индивидуальной тактической подготовленности. Упражнение 1 в 1 (см. примеры упражнений 8 поле 3).

Временной режим: 5—7 минут, по 4—6 повторов с каждой стороны. Пауза: 75—90 секунд.

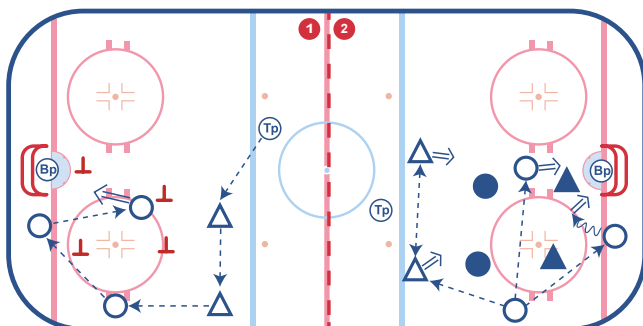
1. Хоккеисты располагаются на исходных позициях. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Рекомендуется выбор элементов и навыков индивидуальной тактической подготовки, изученных за предыдущий период (например, открывание под передачу, маневрирование, обманные движения, поиск и улучшение позиции с выходом по центру ворот, подкат, контроль дистанции).

3. Хоккеистам необходимо стремиться к максимальному проявлению скоростных способностей, максимально приближенных к реальной игровой ситуации.

4. В данном упражнении рекомендуется увеличить количество тренеров (помощников) для более объективной и качественной оценки навыков хоккеистов.

5. При условии ухудшения качества выполнения технических элементов возможно упрощение тренером упражнения путем устранения препятствия и снижения скорости его выполнения.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Оценить реализацию и применение групповых и командных тактических действий, а также технической оснащенности в условиях игровой ситуации. Упражнение 5 в 4, розыгрыш большинства.

Временной режим: по 4 повтора в течение 45—60 секунд в атаке и обороне. Пауза: 75—90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на исходных позициях. Упражнение начинается с передачи шайбы от тренера.

2. Станция 1: атакующие (белые) осуществляют розыгрыш и атаку ворот по заранее подготовленной схеме без сопротивления.

3. Станция 2: атакующие (белые) осуществляют розыгрыш и атаку ворот по заранее подготовленной схеме. Обороняющиеся (синие) выполняют пассивное сопротивление.

4. Тренеру необходимо заранее разъяснить хоккеистам схемы розыгрыша в большинстве.

5. При условии ухудшения качества выполнения технико-тактических действий возможно упрощение тренером упражнения за счет изменения схемы розыгрыша (сокращение количества передач).

Пауза: 1—3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится с интервалом в 10—20 минут.

3.5 Практические материалы для построения тренировочных занятий вне льда

Организация занятий вне льда также предполагает выделение приоритетов в течение сезона. В разделе даны примеры общеподготовительные и вспомогательных упражнений для организации занятий по общей и специализированной физической подготовке вне льда.

Упражнения для занятий вне льда представлены также тремя уровнями сложности:

- 1 – малая;
- 2 – средняя;
- 3 – повышенная.

Соответственно в каждом уровне сложности специально подобраны упражнения для частей занятия: подготовительной (А), основной (В), заключительной (С). Также представлены средства и упражнения для интегральной подготовки (D) – игры, эстафеты, специальные задания, позволяющие совершенствовать двигательные способности и различные стороны подготовленности в целостном формате.

Необходимо отметить, что координационная сложность упражнений вне льда определяется совершенствованием того или иного элементарного компонента в структуре двигательных способностей хоккеиста. Эти элементы двигательных способностей можно условно считать подприоритетами.

■ Гибкость «Общая/Специальная»:

- «Общая/Специальная»;
- «Активная гибкость»,
- «Статическая гибкость»,
- «Динамическая гибкость»,
- «Пассивная гибкость».

■ Быстрота:

- «Быстрота реакции на сигнал»;
- «Быстрота одиночного локального движения»;
- «Быстрота, начало движения – резкость»;
- «Максимальный темп движений»;
- «Дистанционная скорость»;
- «Способность к «переключению»».

■ Сила:

- «Статическая сила»;
- «Динамическая сила»;

- «Локальная мышечная выносливость»;
- «Силовая выносливость»;
- «Максимальная сила»;
- «Взрывная сила».

■ Выносливость:

- «Общая выносливость»;
- «Силовая выносливость»;
- «Локальная мышечная выносливость»;
- «Скоростная выносливость»;
- «Специальная выносливость».









■ Ловкость:

- «Проприорецепция»¹;
- «Ориентирование в пространстве»;
- «Равновесие»;
- «Чувство ритма»;
- «Способность к перестроению»;
- «Статокинетическая устойчивость»²;
- «Баллистические способности»;
- «Способность дифференцировать мышечные усилия»;
- «Способность к согласованию движений»;
- «Способность к произвольному расслаблению».

¹Проприорецепция – также известная как кинестезия, – мышечное чувство — ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве.

²Статокинетическая устойчивость – физиологическая способность человека реагировать на различные раздражители вестибулярного аппарата (ускорения, изменения положения тела, резкие торможения) при этом сохранять устойчивое положение тела как в движении, так и без.

Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях вне льда

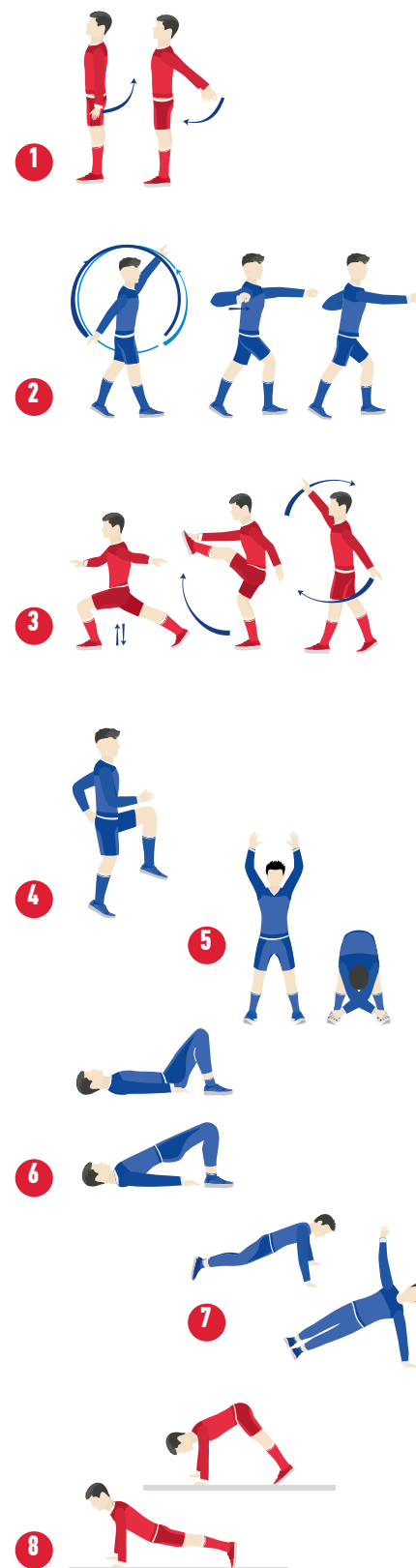
	Мяч для флорбола		Мишень
	Мячи		Лестница координационная
	Мячи		Гимнастическая палка
	Клюшка		Лыжи
	Клюшка для флорбола		Обручи
	Шарик воздушный		Стул
	Конус		Коврик
	Мешочек с косточками		Куб
	Кегли		Волейбольная сетка
	Корзина		Турник
	Гантели		Шведская лестница
	Теннисная ракетка		Брусья
	Полусфера		Барьеры
	Скакалка		Музыкальное сопровождение
	Канат		
	Бревно		
	Скамья		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Отведение рук за спину.
2. Круговые движения руками вперед, назад. Имитация боксерских ударов.
3. Круговые движения руками правая вперед — левая назад; махи ногами с касанием пальцев высоко поднятой ладони; попеременные пружинящие выпады на каждую ногу.
4. Шаг на месте с высоким подниманием бедра.
5. Наклоны корпуса вперед. Ладони касаются противоположных стоп, ноги не сгибать. Руки тянуть вверх, немного прогнуться. Следить за дыханием.
6. Подъем таза из положения «лежа на спине». Следить за дыханием. Выполнить медленно, 10—12 повторений.
7. Повороты корпуса из положения «упор лежа».
8. Выполнить несколько шагов вперед из положения «упор лежа», вернуться в исходное положение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- Выполнить медленно, 10—12 повторений.
- Выполнить медленно, 10—12 повторений.
- Выполнить медленно, 10—12 повторений.
- Выполнить медленно, 10—12 повторений на каждую ногу.
- Выполнить медленно, 10—12 повторений.
- Выполнить медленно, 10—12 повторений.
- Выполнить медленно, 6—8 повторений на каждую сторону.
- Выполнить медленно, 10—12 повторений.



Подприоритеты: «Специальная гибкость», «Динамическая гибкость»

Инвентарь:

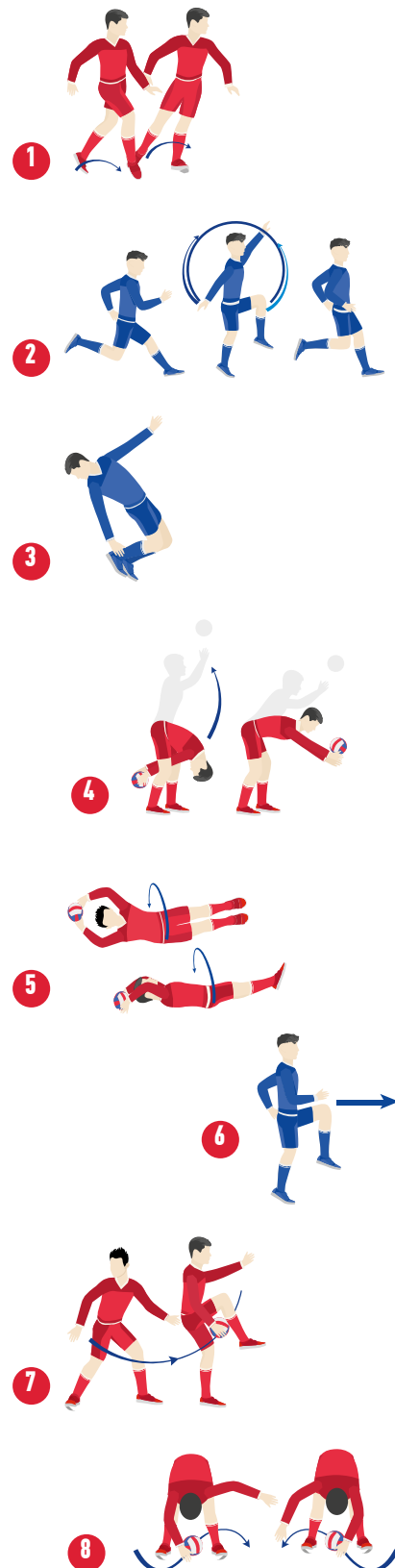
Координационная сложность: малая

СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег скрестным шагом
2. Круговые движения руками в движении
3. Прогнуться и коснуться ладонью голенистопоп, продолжить движение, выполнять каждые 5—6 шагов.
4. Наклоны вперед с подбрасыванием мяча в движении.
5. Перекаты с мячом в руках.
6. Бег с высоким с высоким подниманием бедра.
7. Бег с пронесом мяча под бедром.
8. Бег с остановкой и перекачиванием мяча вокруг ног.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- Выполнить по 12—15 шагов на каждую сторону.
- Выполнить ритмично, 10—12 повторений на каждую руку.
- Выполнить ритмично, 6—8 повторений на каждую сторону.
- Выполнить ритмично, 8—10 повторений.
- Выполнить ритмично, 8—10 оборотов в каждую сторону.
- Движения ритмичные, пробежать 15—20 метров.
- Движения точные, ритмичные, пробежать 15—20 метров.
- Движения точные, ритмичные, пробежать 15—20 метров. Остановка каждые 3—4 метра.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Из положения «сидя на полу» подтянуть ноги к груди, ладонями обхватить стопы, в таком положении лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги.

2. Лечь на живот. Ноги вместе, руки вытянуты вперед. Медленно прогнуться, руками взяться за голеностоп.

3. Согнуть ноги, сесть на голеностоп, медленно прогнуться.

4. Согнуть ноги, сесть на голеностоп, медленно прогнуться, лечь.

5. Сесть, ноги в стороны, левую согнуть перед собой. Выполнять наклоны вперед, вправо, влево. Касаться ладонью носка вытянутой ноги.

6. Сесть на пол, опереться руками за спиной. Наклониться вперед, взять руками стопы, начать движение стопой в разные стороны.

7. Сесть на спину партнеру, зацепиться ногами, медленно выполнить наклон.

16. Встать лицом к шведской лестнице, взять руками ступень, выполнить наклоны вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Сделать по 8—10 повторений на каждую сторону.

Сделать по 8—10 повторений на каждую сторону.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

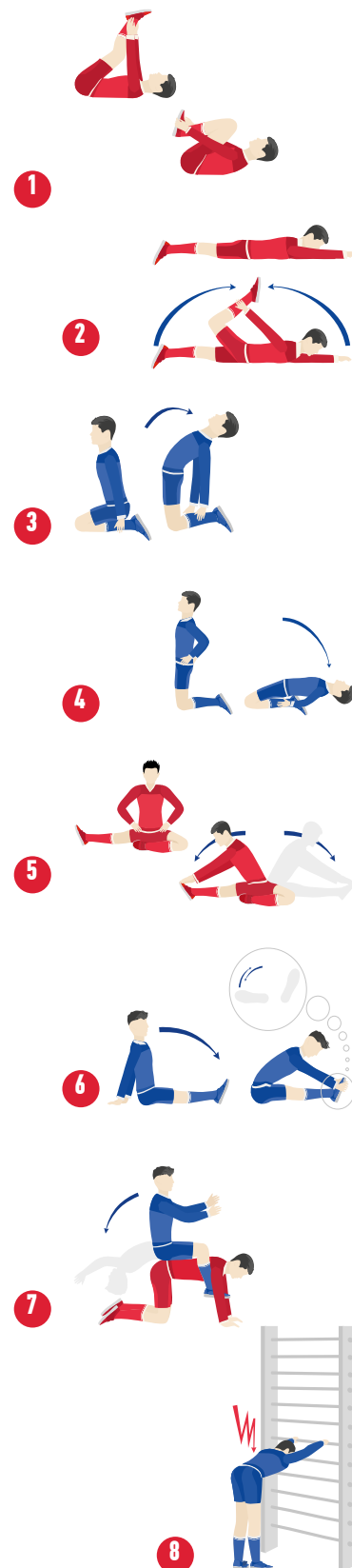
Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить 10—12 повторений.

Выполнить 10—12 повторений.



Подприоритеты: «Быстрота реакции на сигнал», «Быстрота одиночного локального движения»

Инвентарь:

Координационная сложность: малая

СОДЕРЖАНИЕ

1. По одному короткому световому сигналу тренера бежать начинают занимающиеся в красной форме, два коротких сигнала — старт для «синих». Длинный сигнал означает переход на ходьбу.

2. Взять круглую гимнастическую палку в руки и поднять над головой. Слегка отклониться, отпустить палку, развернуться, успеть поймать. Упражнения можно делать также с мячом.

3. Одной рукой держать гимнастическую палку перед собой, уперев один конец в пол, отпустить и быстро повернуться вокруг своей оси, успеть поймать.

4. Стоя на месте, по сигналу тренера начать быстро работать руками, как при беге. Считать движения, сделать максимальное количество.

5. Стоя на месте, по сигналу тренера начать выполнять повороты корпуса. Можно усложнить упражнение, делая его в выпаде. Считать движения, сделать максимальное количество.

6. Стоя на месте, по сигналу тренера начать быстро работать одной ногой, имитируя бег. Считать движения, сделать максимальное количество.

7. Закрепить резиновый эспандер к ноге и стенке, по сигналу начать быстро сгибать и разгибать ногу в коленном суставе.

8. Закрепить резиновый эспандер к ноге и стенке, по сигналу начать быстро сгибать и разгибать ногу в тазобедренном суставе. Вариант — отводить ногу в сторону.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполняется 8—10 повторений.

Выполнить по 10—12 повторений.

Выполнить по 6—8 повторений в разные стороны.

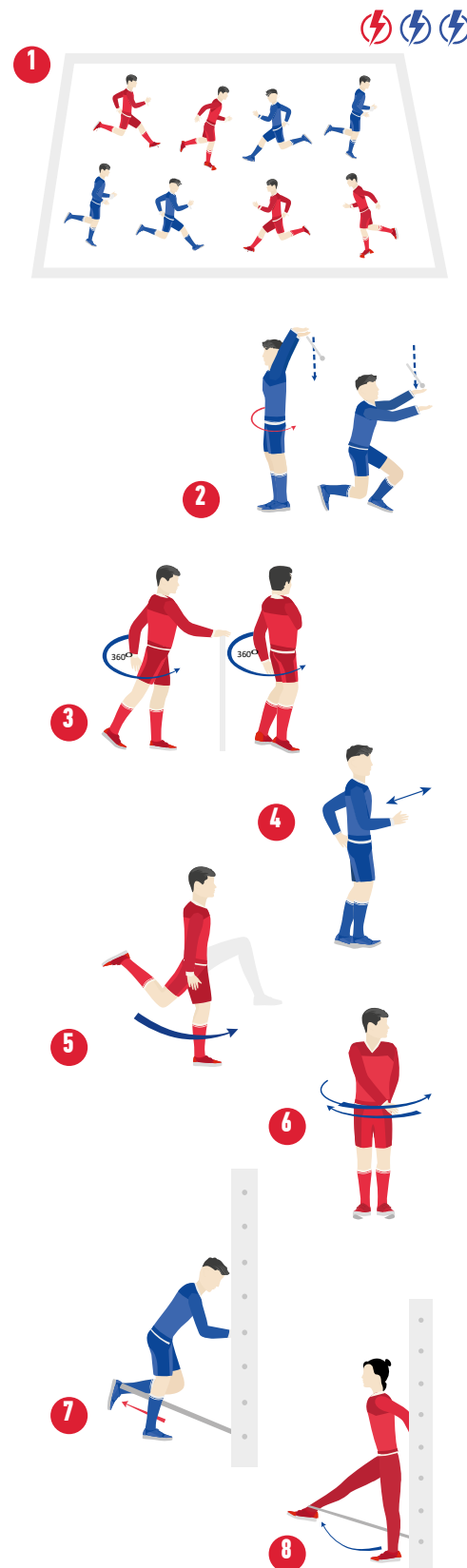
Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 3—4 подхода.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 3—5 подходов.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд каждой ногой по 4—6 подходов.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 6—8 подходов.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 6—8 подходов.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Прыжки через скакалку ноги врозь.
2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.
3. Прыжки через скакалку с двумя оборотами скакалки на один прыжок, повторять через каждые пять обычных.
4. Прыжки через мяч и обратно.
5. Выполнить передачи двух мячей в парах. Смена позиций занимающихся по сигналу тренера.
6. По короткому звуковому сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на одной ноге, двигаясь по лестнице вверх.
7. Бег по пересеченной местности (холм овраг) в подъем в максимальном темпе.
8. Бег по пересеченной местности (холм овраг) со спуска и в подъем в максимальном темпе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполняется быстро по 20—30 с.

Выполняется быстро по 20—30 с.

Выполняется быстро по 20—30 с.

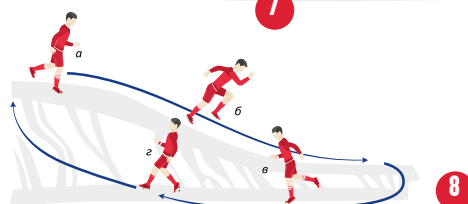
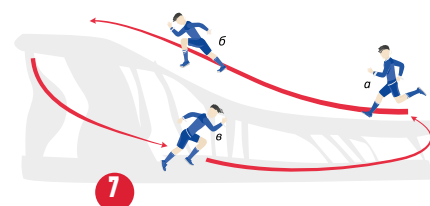
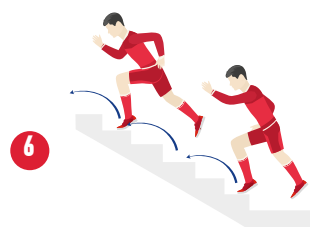
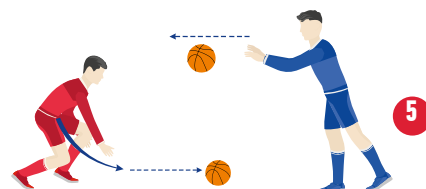
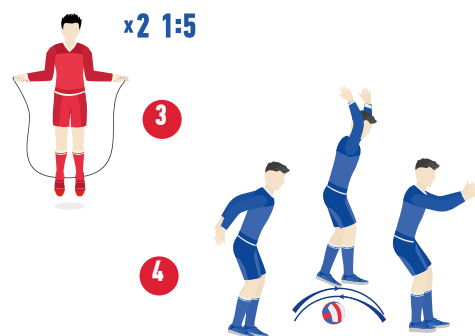
Выполняется быстро по 20—30 с.

Выполняется быстро по 20—30 с.

Выполнить 6—8 повторений. Время 6—10 с.

Выполнить 6—8 повторений. Время 6—10 с.

Выполнить 6—8 повторений.
Время 6—10 с.



Подприоритеты: «Высокий уровень дистанционной скорости», «Способность к переключению»

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Подвижная игра «10». Занимающихся делят на команды. Команда, владеющая мячом, должна выполнить 10 передач подряд, противник создает помехи.

2. Бег цепочкой. По сигналу тренера направляющий разворачивается и быстро бежит обратно между партнерами.

3. Чередование обычного бега и бега на четвереньках по сигналу тренера.

4. Бег по квадрату и диагоналям со стороны. Чередовать спринт и обычный бег.

5. Бег по прямой с прыжками через препятствие.

6. Бег со сменой способа бега и добавлением дополнительных элементов (кувырки).

7. Бег по кругу «Дуэль». Задача занимающихся — догнать впереди бегущего и коснуться его.

8. Бег по кругу «Смена». По сигналу тренера (называет номера) нужно поменяться местами. Также тренер по сигналу изменяет направление.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер фиксирует время. Время игры 5 минут.

Выполнить 4—6 повторений.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

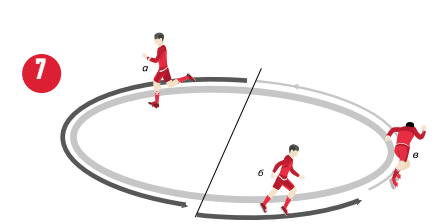
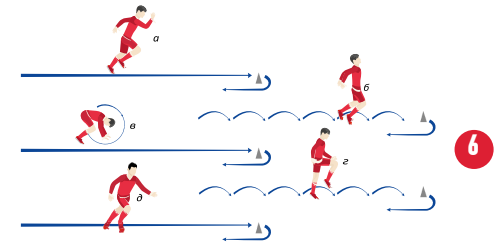
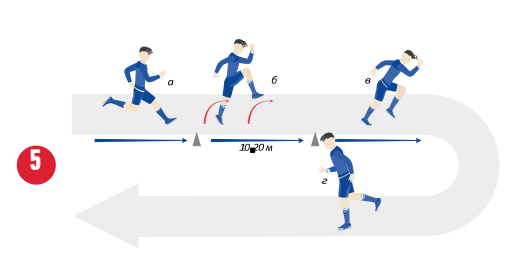
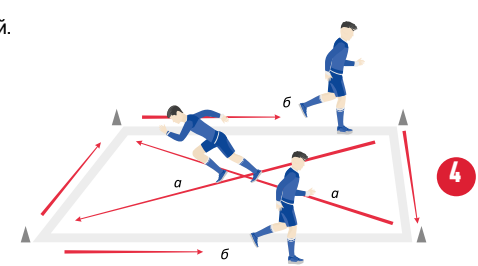
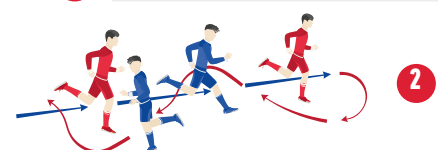
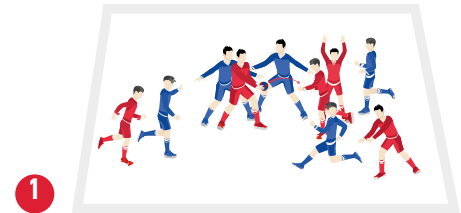
Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

Выполнять 20—30 с по 4—6 повторений.

Выполнять 30 с.

Сделать по 4—6 смен.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Выполнить вис на перекладине с согнутыми ногами. Расслабить мышцы.

2. Ходьба в приседе. Спину держать прямой.

3. Принять положение «упор лежа». Из этого положения медленно переставлять руки как можно дальше вперед и возвращаться в исходное положение.

4. Различные виды упражнения «Планка».

5. Повороты корпуса вправо и влево из положения «выпад вперед», в руках мяч, руки вытянуты вперед.

6. Глубокий присед, руки вытянуты вверх.

7. Двое занимающихся принимают положение «упор лежа» стоят лицом к друг другу. По сигналу тренера начинают перетягивать друг друга за руки, стараясь нарушить равновесие соперника.

16. Исходное положение вис спиной к шведской стенке, поднять прямые ноги на 90 градусов, медленно опустить.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 30—60 с.

Выполнить по 12—15 шагов каждой ногой.

Продолжительность 30—60 с.

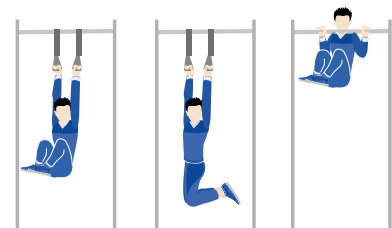
Продолжительность от 30 до 60 с.

Выполнить 6—8 повторений в каждую сторону. Возможно использовать медицинбол вместо мяча.

Выполнить 12—15 повторений.

Продолжительность от 30 до 60 с.

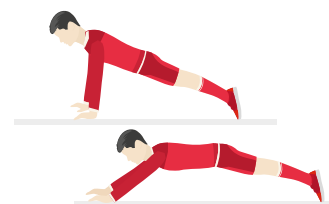
Выполнить 8—10 повторений.



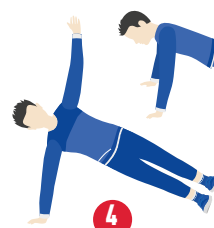
1



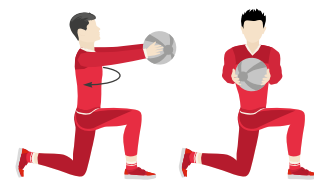
2



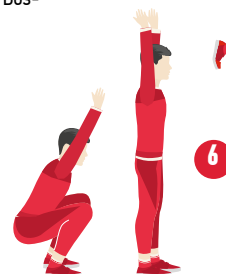
3



4



5



6

7



8

д

Подприоритеты: «Локальная мышечная выносливость», «Силовая выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Закрепить резиновый эспандер к ноге и стенке, по сигналу начать сгибать и разгибать ногу в тазобедренном суставе. Вариант – отводить ногу в сторону.

2. Закрепить резиновый эспандер к ноге и стенке, по сигналу начать сгибать и разгибать ногу.

3. Встать боком к шведской стенке. Поднимать поочередно ноги с отягощением. Использовать различные варианты.

4. Тройной прыжок в упор присев с двух ног.

5. Прыжки вперед, назад в приседе.

6. Прыжки с поворотом корпуса вправо, влево.

7. По короткому звуковому сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на одной ноге, двигаясь по лестнице вверх.

8. По короткому звуковому сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на двух ногах, двигаясь по лестнице вверх.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить по 30, 60, 120 секунд по 2—4 подхода.

Выполнить по 30, 60, 120 секунд по 2—4 подхода.

Выполнить по 30, 60, 120 секунд по 2-4 подхода на каждую ногу. Вес утяжелителя 1,5—2 кг.

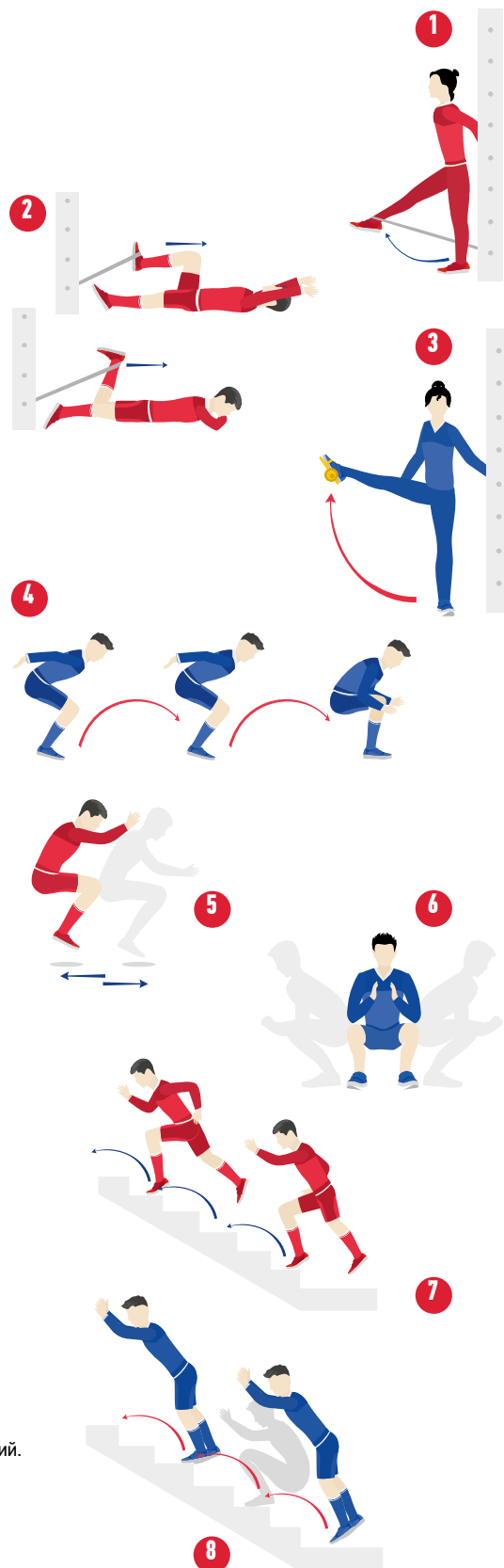
Выполнить 4—5 повторений.

Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

Время 15—20 с. Выполнить по 12—15 повторений на каждую ногу.

Время 20—30 с. Выполнить 12—15 повторений.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Прыжок с двух ног.

2. Присед на одну ногу.

3. Тройной прыжок в упор присев с двух ног.

4. Сгибание и разгибание рук на перекладине.
Вариант вис на полотенцах.

5. Встать ноги врозь. Медицинбол поднять над головой, согнуть ноги, сильно бросить вперед. Использовать различные варианты бросков.

6. Присев, выбросить медицинбол вперед-вверх как можно выше.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнить 3—4 повторения.

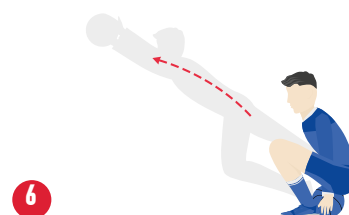
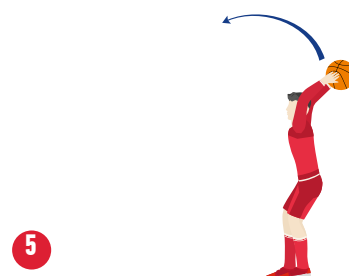
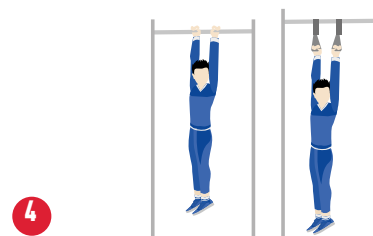
Выполнять по 6—8 повторений.

Выполнить 2—4 повторения.

Количество 12—15 повторений.

Количество повторений 6—8.

Количество повторений 6—8.



Подприоритеты: «Общая выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность: малая

СОДЕРЖАНИЕ

1. Плавание различными способами.

2. Бег по пересеченной местности (холмы) в подъем в аэробном режиме.

3. Бег на стадионе с использованием дистанционного и переменного метода тренировки.

4. Бег по пересеченной местности с включением упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

5. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.

6. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Направленность нагрузки аэробная.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

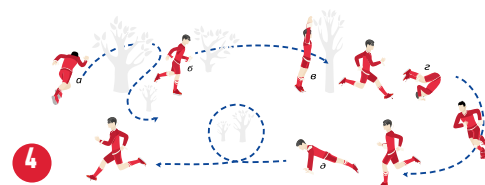
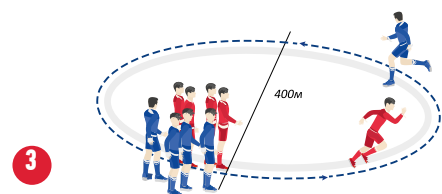
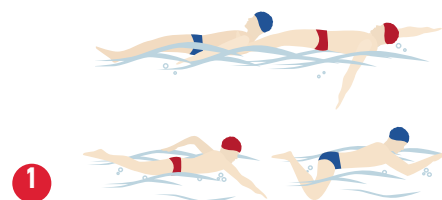
Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 30—60 минут.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Плавание различными способами с использованием интервального, дистанционного и повторного метода с сопротивлением. Направленность нагрузки: аэробный и смешанный режим энергообеспечения.
2. Бег по пересеченной местности (холмы) в подъем в аэробном и смешанном режиме.
3. Бег на стадионе с использованием дистанционного и переменного метода тренировки.
4. Бег по пересеченной местности с включением упражнений, направленных на развитие силовых способностей.
5. Бег по лестнице вверх и вниз.
6. Прыжки через скакалку ноги врозь.
7. 1) Упор присев, упор лежа.
2) Берпи: упор присев, упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

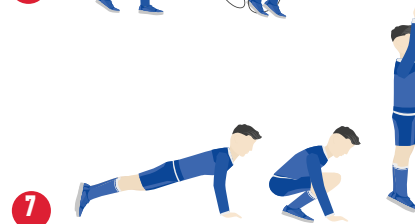
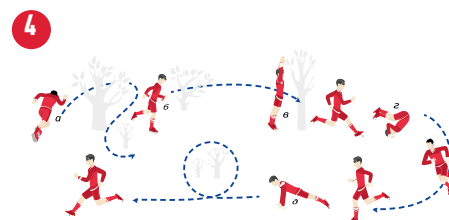
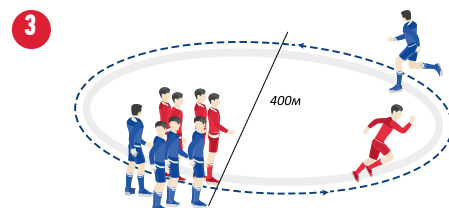
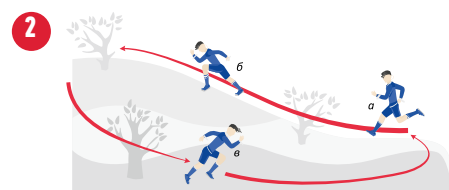
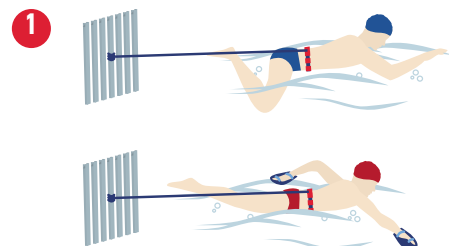
Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 30—60 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Выполняется в среднем темпе 6—8 повторений по 60—90 с.

Выполняется в среднем темпе 8—10 повторений.



Подприоритеты: с «Скоростная выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Плавание различными способами с использованием интервального и повторного метода. Направленность нагрузки: анаэробный и смешанный режим энергообеспечения.

2. Бег по пересеченной местности (холмы) в подъем в аэробном и смешанном режиме.

3. Бег на стадионе с использованием интервального и повторного метода тренировки.

4. Бег по лестнице вверх и вниз с максимальной скоростью.

5. Прыжки через скакалку ноги врозь.

6. Лазание по канату на скорость.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 30—45 минут.

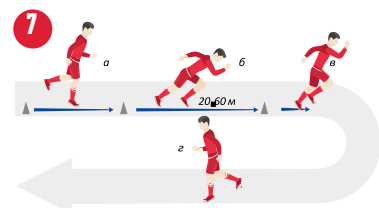
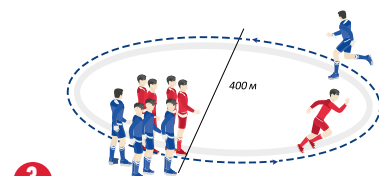
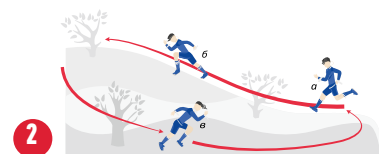
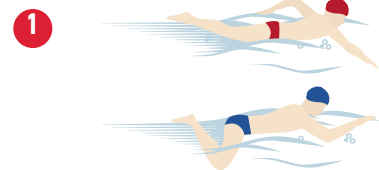
Продолжительность 30—45 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Выполняется в быстром темпе 6—8 повторений по 60 секунд.

Выполнить 8—10 повторений.

Продолжительность 20—30 минут.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег с одновременным движением рук вперед и назад.

2. Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.

3. Бег — с попеременным движением рук вперед и назад

4. Бег с круговыми движениями руками.

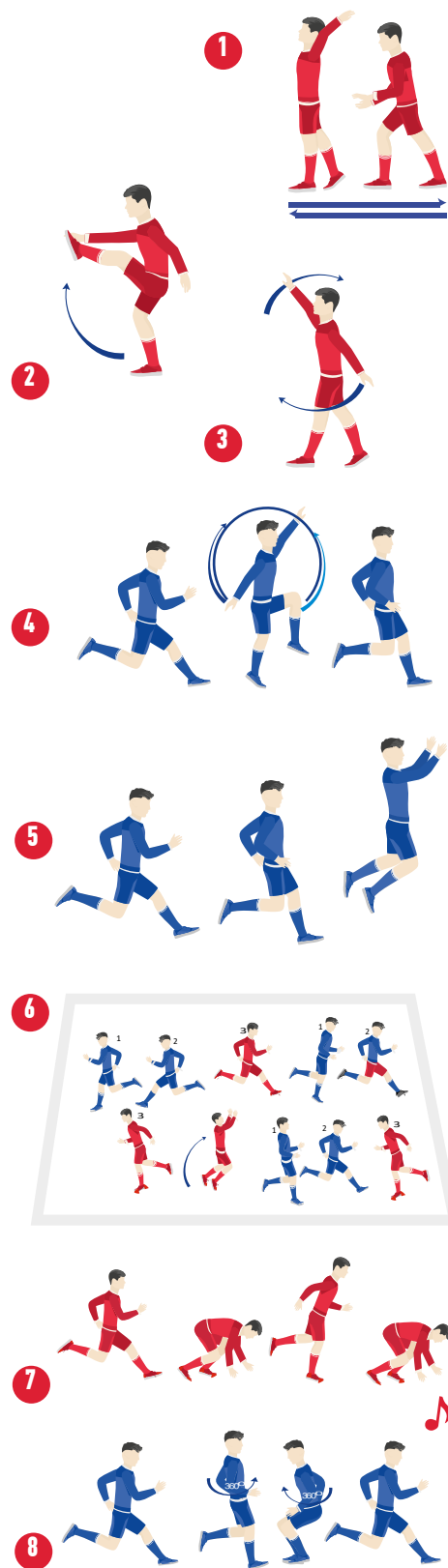
5. Бег с прыжком и закидыванием голени назад.

6. Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить прыжок вверх, прогнувшись с приземлением на корточки. После сигнала тренера быстрый старт с переходом на свободный бег.

7. Бег. По сигналу тренера выполнить бег на четвереньках, по повторному сигналу переход на свободный бег. Упражнение можно усложнить — выполнять спиной вперед.

8. Свободный бег, по сигналу тренера выполнить прыжок вверх с разворотом на 360°.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ



Подприоритеты: «Чувство ритма», «Способность к перестроению», «Статокинетическая устойчивость»

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

1. Свободный бег, по сигналу тренера выполнить прыжок вверх с разворотом на 360°.

2. Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить прыжок вверх, прогнувшись с приземлением на корточки. После сигнала тренера быстрый старт с переходом на свободный бег.

3. Занимающиеся бегут навстречу друг другу с мячами, подбрасывают/бросают свой мяч — задача поймать мяч партнера.

4. Бег с повышением темпа каждые 20 метров.

5. Бег с включением скрестного шага.

6. Бег по заданной траектории.

7. Ходьба, бег, кувырок вперед, бег.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

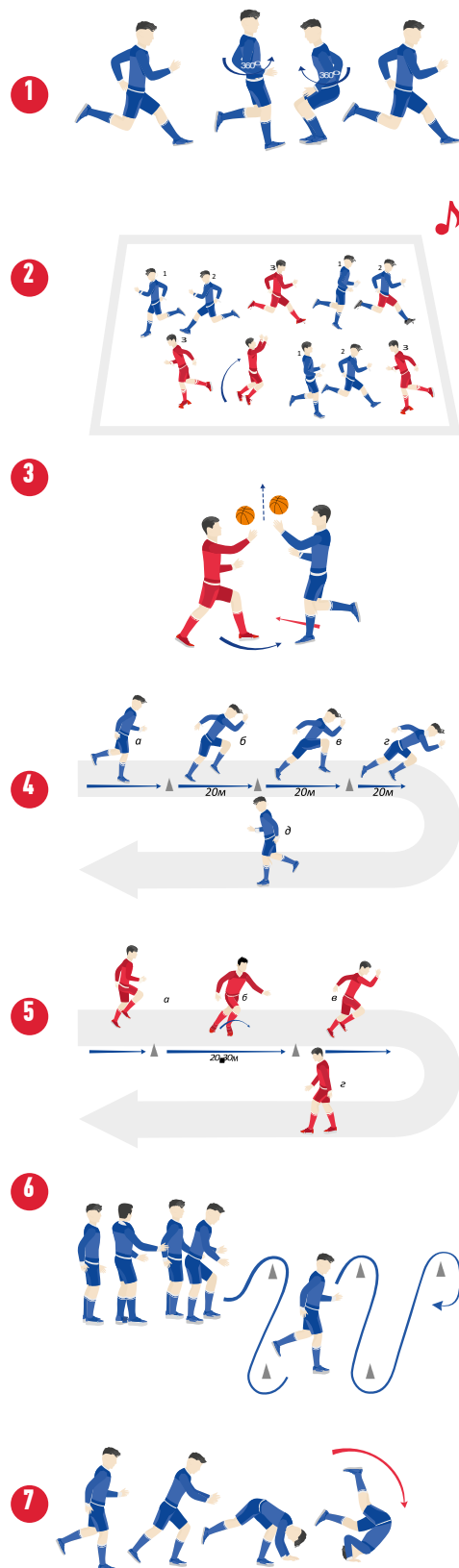
Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.

Продолжительность 20—30 минут.



Подприоритеты: «Баллистические способности», «Способность дифференцировать мышечные усилия», «Способность к согласованию движений», «Способность к произвольному расслаблению»

Инвентарь:

Координационная сложность
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

1. Передачи мячей в движении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20—30 минут.

2. Ведение мяча – кувырок – бросок в кольцо.

Продолжительность 20—30 минут.

3. В парах один из партнеров осуществляет ведение мяча, его задача — закрывать мяч корпусом и не дать выбить сопернику.

Продолжительность 20—30 минут.

4. Упражнение в парах. Занимающиеся катают мяч друг другу. Необходимо перепрыгнуть через мяч, остановить его, катнуть в сторону партнера.

Продолжительность 20—30 минут.

5. Передача мяча в движении по заданной траектории с установленным количеством передач для каждой зоны.

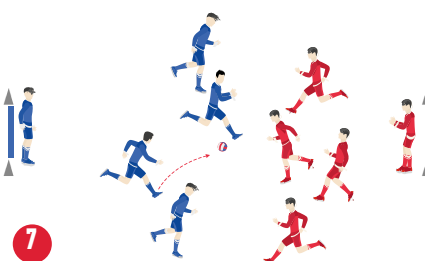
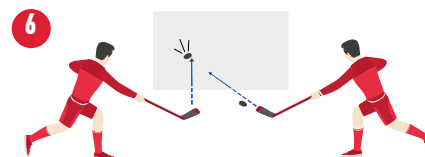
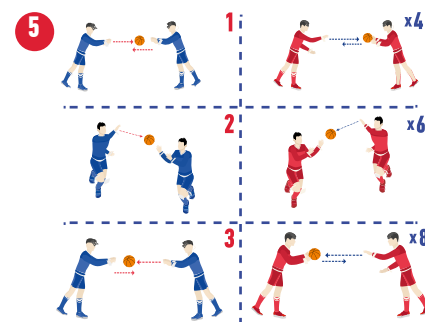
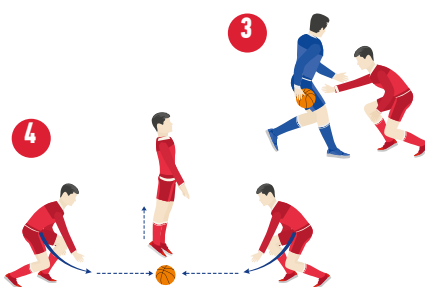
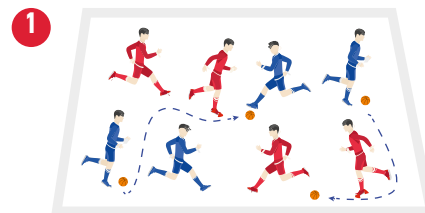
Продолжительность 20—30 минут.

6. Броски.

Продолжительность 20—30 минут.

7. Игра в мини-футбол.

Продолжительность 20—30 минут.



Подприоритеты: «Быстрота реакции на сигнал», «Баллистические способности», «Способность дифференцировать мышечные усилия», «Способность к согласованию движений», «Способность к произвольному расслаблению»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

Построение. Приветствие. Знакомство тренера с занимающимися. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет на 1—4.

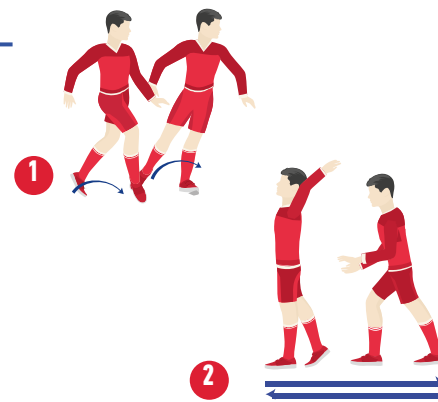
Бег скрестным шагом (боком нога за ногу).

Бег с одновременным движением рук вперед и назад.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнять в колоннах. По сигналу тренера менять сторону движения. Сделать два подхода по 12—15 метров.

Выполнять в колоннах. По сигналу тренера менять направление движения рук. Сделать два подхода по 12—15 метров.



1 40 минут

Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить прыжок вверх, прогнувшись с приземлением на корточки. После сигнала тренера быстрый старт с переходом на свободный бег.

Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить поворот на 360° (один короткий свисток — влево, два коротких свистка — вправо), продолжить бег. Упражнение можно усложнить, выполняя повороты в прыжке.

Прыжки вперед, назад в приседе. Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

Прыжки с поворотом корпуса вправо, влево. Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

Прыжки вправо, влево в приседе. Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.

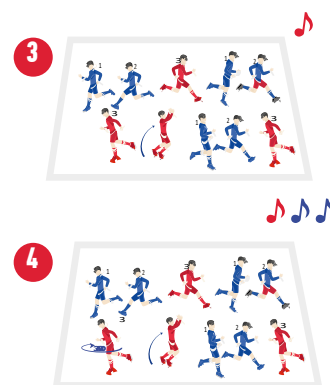
Продолжительность упражнения 4 минуты. Отдых 1 минута. Выполнить два подхода.

Продолжительность упражнения 4 минуты. Отдых 1 минута. Выполнить два подхода.

Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. Тренер контролирует правильность выполнения прыжка в каждой группе.

Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. Тренер контролирует правильность выполнения прыжка в каждой группе.

Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. Тренер контролирует правильность выполнения прыжка в каждой группе.



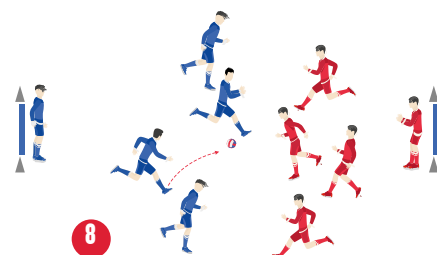
1 10 минут

Подвижная игра с элементами футбола.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



Подприоритеты: «Локальная мышечная выносливость», «Силовая выносливость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность: средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

1 10 минут

Построение. Приветствие. Знакомство тренера с занимающимися. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет на 1—4.

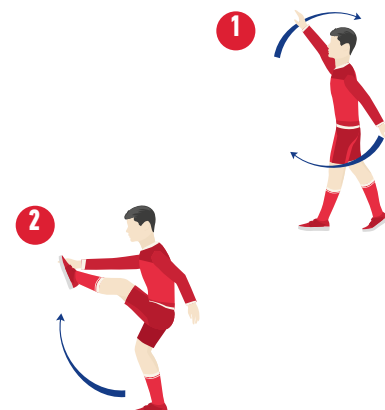
Бег с попеременным движением рук вперед и назад.

Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Сделать два подхода по 12—15 метров.

Сделать два подхода по 12—15 метров.



Основная часть

1 40 минут

Бег по кругу. По сигналу тренера выполнить поворот на 360° (один короткий свисток — влево, два коротких свистка — вправо), продолжить бег. Упражнение можно усложнить, выполняя повороты в прыжке.

Упражнение в парах, перекатывание через спину партнера.

Ходьба, бег, кувырок вперед, бег.

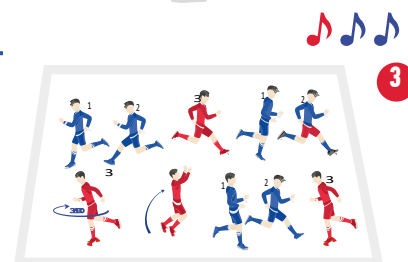
Партнеры, держась за руки, делают кувырок вперед из ходьбы.

Продолжительность упражнения 4 минуты. Отдых 1 минута. Выполнить два подхода.

Выполнить подводящее упражнение по два подхода в каждую сторону 6—8 раз.

Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. Тренер контролирует правильность выполнения в каждой группе.

Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. Тренер контролирует правильность выполнения.



Заключительная часть

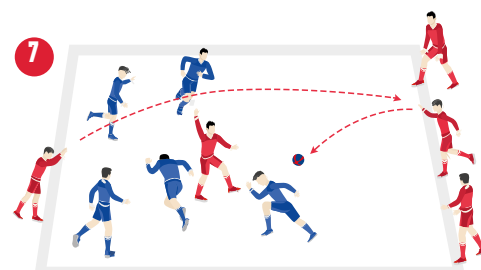
1 10 минут

Две команды выбивают друг друга мячом на ограниченном пространстве. Выбивающая команда расставлена, может передавать мяч в различных направлениях.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



Подприоритеты: «Скоростная выносливость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

Построение. Приветствие. Знакомство тренера с занимающимися. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет на 1—4.

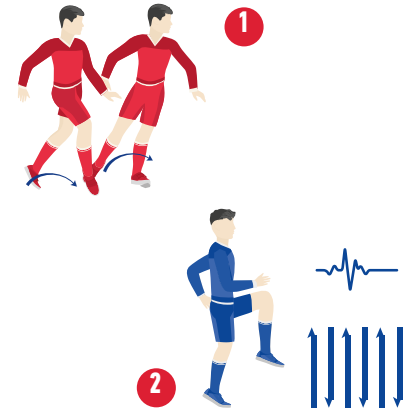
Бег скрестным шагом (боком нога за ногу).

Бег на месте с изменением характеристик темпа и ритма.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнять в колоннах. По сигналу тренера менять сторону движения. Сделать два подхода по 12—15 метров.

Выполнять 4 подхода по 12—15 секунд, изменять темповые характеристики.



40 минут

Закрепить резиновый эспандер к стенке, взять в обе руки, по сигналу начать движение. Вариант — различные движения, имитировать бросок.

Закрепить резиновый эспандер к ноге и стенке, по сигналу начать быстро сгибать и разгибать ногу.

По одному короткому звуковому сигналу тренера занимающиеся в парах быстро бегут до конуса и обратно.

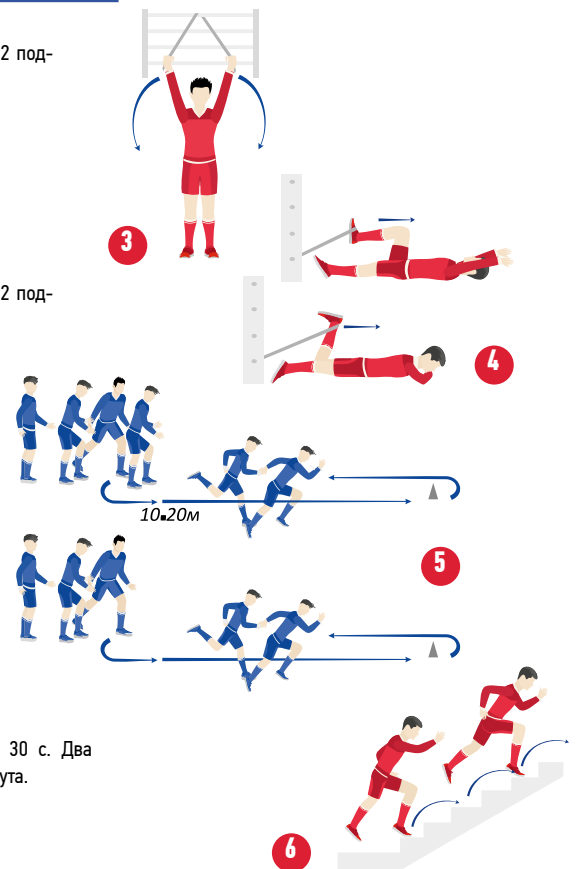
По короткому звуковому сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки на одной ноге, двигаясь по лестнице вверх.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 10—12 подходов.

Выполнить по 3, 5, 10 секунд по 10—12 подходов.

Выполнить 10—12 повторений. Отдых 30 с. Два подхода. Между подходами отдых 1 минута.

Выполнить 10—12 повторений. Отдых 30 с. Два подхода. Между подходами отдых 1 минута.



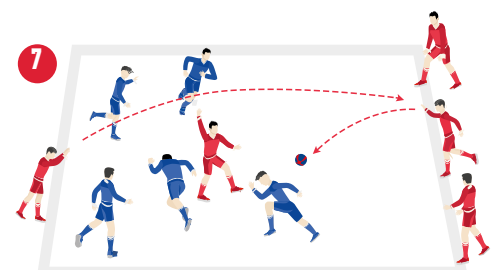
10 минут

По одному короткому световому сигналу тренера бегать начинают занимающиеся в красной форме, два коротких сигнала — старт для «синих». Длинный сигнал означает переход на ходьбу.

Построение.

Выполнять 5 минут. Выполняется 8—10 повторений.

Подведение итогов занятия.



Задачи:

Инвентарь:

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

Построение. Приветствие. Знакомство тренера с занимающимися. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет на 1—4.

Присед, руки подняты.

Наклоны корпуса вперед. Ладони касаются противоположных стоп, ноги не сгибать. Руки тянуть вверх, немного прогибаться. Следить за дыханием.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.



1 40 минут

Тест № 1. Прыжок с двух ног. Выполнить 3—4 попытки.

Тест № 2. Из упора лежа выполнить сгибание и разгибание рук максимальное количество раз.

Тест № 3. Бег на 20 м с высокого старта.

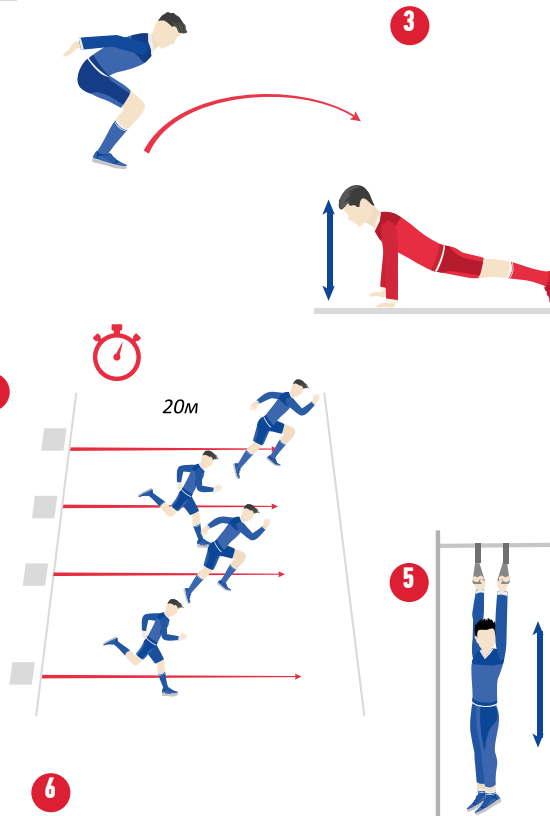
Тест № 4. Сгибание и разгибание рук из положения вис на перекладине на максимальное количество раз.

Выполнить 10—12 повторений. Отдых 30 с. Два подхода. Между подходами отдых 1 минута.

Зафиксировать результаты двух попыток.

Выполнить 3—4 попытки.

Зафиксировать результаты двух попыток.



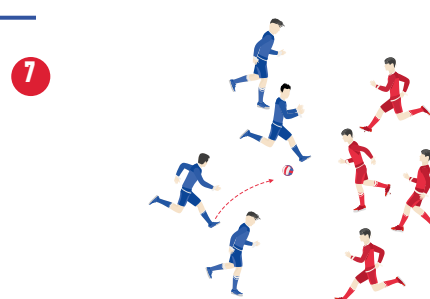
1 10 минут

Игра в мини-футбол.

Построение.

Продолжительность 8 минут. Игра со сменами по 45 секунд.

Подведение итогов занятия.



Подприоритеты: «Локальная мышечная выносливость», «Силовая выносливость», «Динамическая сила», «Способность к произвольному расслаблению», «Начало движения — резкость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

Построение. Приветствие. Знакомство тренера с занимающимися. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет на 1—4.

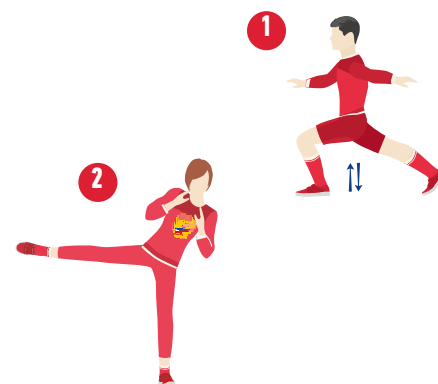
Бег с поочередными выпадами на правую и левую ноги.

Бег с махом ноги в сторону.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить два подхода по 12—15 метров. Следить за правильностью выполнения.

Выполнить два подхода по 12—15 метров. Следить за правильностью выполнения.



40 минут

Круговая тренировка. Продолжительность 20—30 минут. Всего 10—12 станций.

а) Прыжки ноги вперед врозь.

б) «Казачок» — попеременный присед на правую и левую ногу.

в) Лечь на спину, руки вверх. Сесть, прямые ноги поднять вверх-вперед, коснуться руками пальцев ног и удерживать положение.

г) Прыжки ноги врозь (одна вперед, другая назад).

д) Из упора присев оттолкнуться двумя ногами и принять положение «упор лежа», вернуться в исходное положение

е) Прыжки ноги врозь, руки в стороны.

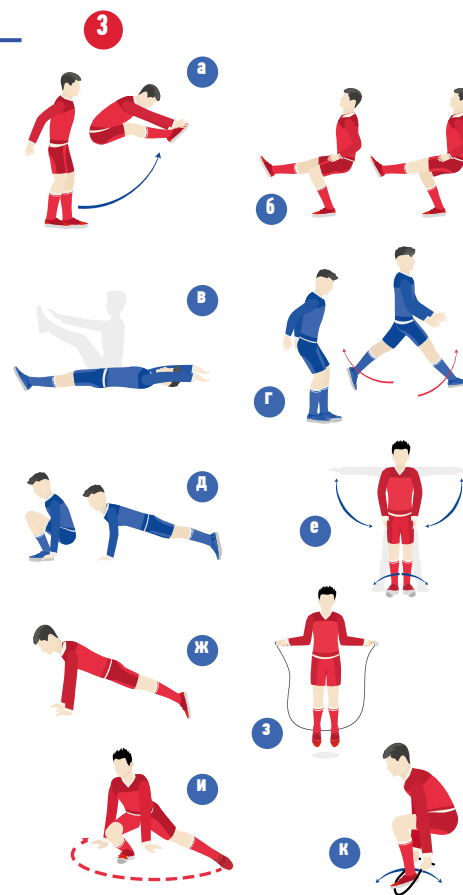
ж) Сгибание и разгибание рук из упора лежа;

з) Из исходного положения упор присев, отставив левую ногу в сторону, описать окружность.

и) Прыжки двумя ногами через скакалку.

к) Прыжки двумя ногами через сложенную вдвое скакалку.

Упражнения выполняются по времени — 30 секунд, быстро, отдых 30 секунд. Выполнить по 2 подхода каждое упражнение.



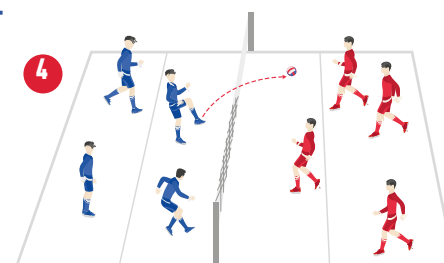
10 минут

Игра в волейбол ногами.

Построение.

Продолжительность 8 минут.

Подведение итогов занятия.



Подприоритеты: «Быстрота реакции на сигнал», «Баллистические способности», «Способность дифференцировать мышечные усилия», «Способность к согласованию движений», «Способность к произвольному расслаблению»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность: малая

Величина нагрузки: малая

Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1 10 минут

Построение. Приветствие. Знакомство тренера с занимающимися. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет на 1—4.

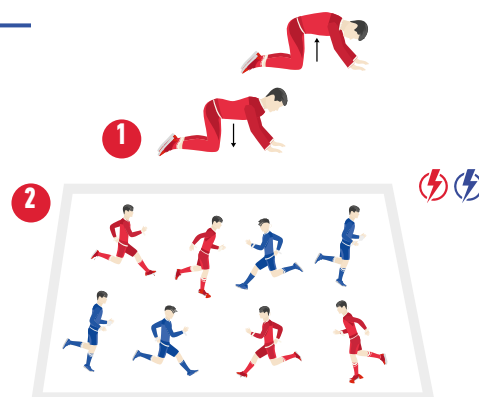
Сгибание — разгибание спины, стоя на коленях. Следить за дыханием.

По одному короткому световому сигналу тренера бежать начинают занимающиеся в красной форме, два коротких сигнала — старт для «синих». Длинный сигнал означает переход на ходьбу.

Сообщение цели и задач занятия. Повторение правил безопасности.

Выполнить медленно, 10—12 повторений.

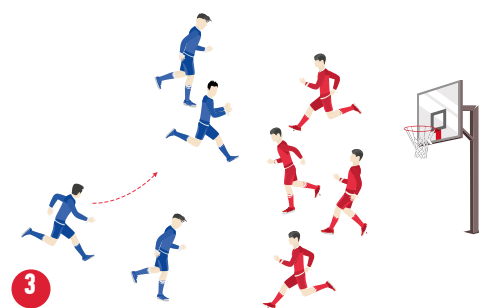
Выполнять 5 минут. Выполняется 8—10 повторений.



1 25 минут

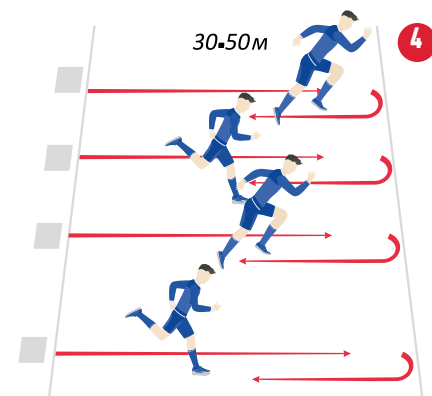
Игра в баскетбол.

Продолжительность 20 минут. Игра со сменами по 45 секунд.



Бег на 30—50 м с высокого старта.

Выполнить 4—6 повторений через 30 секунд, два подхода.



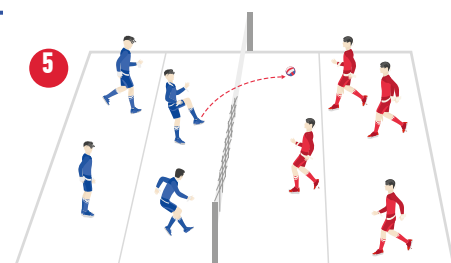
1 10 минут

Игра в волейбол ногами.

Продолжительность 8 минут.

Построение.

Подведение итогов занятия.



3.6 Разработка модельных характеристик хоккеистов

Модельная характеристика – это характеристика, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей. В спортивной практике это показатели физического развития, свойств личности, психических, качеств, двигательных способностей, подготовленности и технико-тактического мастерства хоккеиста. Использование модельных характеристик позволяет определить сильные и слабые стороны подготовленности хоккеиста с целью дальнейшего совершенствования.

Технология разработки модельных характеристик спортсмена предполагает последовательность следующих операций:

- экспертная оценка и контроль различных компонентов подготовленности хоккеиста в тренировочном занятии, товарищеском матче, официальном матче;
- заполнение специальных бланков и выставление оценок.

Чтобы избежать погрешностей и искажений, рекомендуется проводить экспертную оценку несколько раз в течение одного мезоцикла или этапа. Например, в подготовительном периоде целесообразно оценить исходное состояние спортсмена, динамику (середина периода) и прогресс (исходное состояние перед соревновательным периодом).

Учитывая, что соревновательный период может иметь две части с регулярными матчами и матчами «на выбывание», возможно проведение оценки в каждой из частей. Последовательность и перечень операций для оценки и контроля представлены на схеме.

В тренерском сообществе существует «рабочая» классификация, позволяющая определять потенциальные возможности и уровень таланта и подготовленности хоккеиста в ходе наблюдения за его игрой. Так практики дают оценку хоккеисту по следующим категориям: «бегущий хоккеист», «думающий хоккеист», «думающий и бегущий хоккеист». Из перечисленных определений понятно, что лучший вариант – это «думающий и бегущий хоккеист». Тем не менее, реально востребованы разные «типы» хоккеистов и это во многом определяется стратегией и тактикой игры,

подготовкой, и вектором формирования команды. Хотя в данной классификации присутствует определенная доля житейского опыта, она достаточно хорошо отражает имеющиеся в научной литературе подходы к определению талантливых хоккеистов.

В настоящем практическом руководстве выделены несколько категорий, которые могут быть предметом изучения в течение сезона:

- «Общие данные о хоккеисте»;
- «Техника владения коньками»;
- «Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству»;
- «Хоккейный интеллект»;
- «Броски»;
- «Лидерские качества и характер хоккеиста»;
- «Профессионализм»;
- «Навыки игры в обороне и нападении»;
- «Оценка вратаря»;
- «Замечания, идеи и мысли».



Критерии выставления оценок (отдельные виды подготовленности)

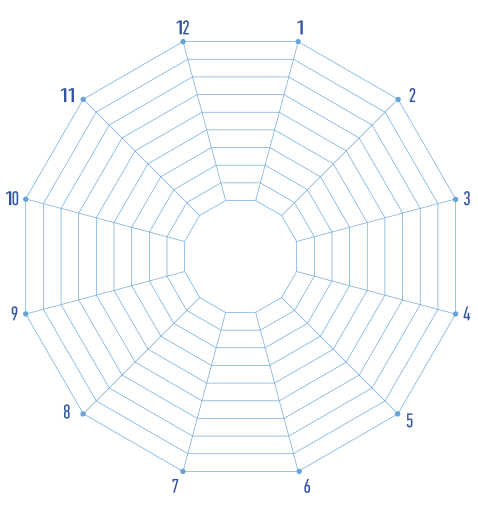
1	Действие выполняется медленно, с наличием грубых ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения неудовлетворительные.	Неудовлетворительно
2	Действие выполняется медленно, с наличием ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения воспроизводятся с ошибками.	Неудовлетворительно
3	Действие выполняется медленно, с ошибками, неэффективно. Много времени требует синхронизация действий с партнерами, отмечаются пространственные и временные неточности в характеристике действий.	Неудовлетворительно
4	Действие выполняется уверенно, но недостаточно быстро, проявляются несогласованность, отсутствие гармонии в движении. Встречаются ошибки, нарушения темпа и ритма. Действия малоэффективны, визуально определяется прогрессирующее утомление, что приводит к возникновению грубых ошибок в пространственных и временных характеристиках.	Необходимо улучшение
5	Действие выполняется уверенно, быстро. Характеристики темпа и ритма стабильны. Действия эффективны, но визуально определяется прогрессирующее утомление, что приводит к неточностям в пространственных и временных характеристиках.	Необходимо улучшение
6	Действие выполняется уверенно, быстро. Характеристики темпа и ритма стабильны. Действия эффективны, иногда фиксируются неточности в пространственных и временных характеристиках.	Необходимо улучшение
7	Отмечаются визуальная легкость выполнения действий, стабильность темпа и ритма структуры. Присутствуют быстрота, точность, согласованность, вариативность амплитуды движений. Отмечается незначительная задержка при выполнении переходов, переключений, перестроений.	Хорошо
8	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера.	Очень хорошо
9	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера. Демонстрируется индивидуальная способность эффективно использовать разнообразные действия для решения стандартных двигательных задач уникальными, неясными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта и мастерства.	Отлично
10	Свободное владение движением, автоматизм, стабильность и вариативность, быстрое переключение. Присутствуют творчество и креативность. Способность к эффективной реализации в соревновательной деятельности установок тренера. Демонстрируется способность эффективно действовать в группе, использовать разнообразные действия для решения сложных задач уникальными, неясными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта, взаимодействия и мастерства.	Превосходно



Модельные характеристики хоккеистов
Бланк для обработки данных о хоккеисте на сезон

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Дата оценки								
2	Главный тренер:								
3	Тренер - 2:								
4	Тренер - 3:								
5	Амплуа:								
6	Хват:								
7	Рост, см								
8	Вес, кг								
9	Травмы								

Техника владение коньками

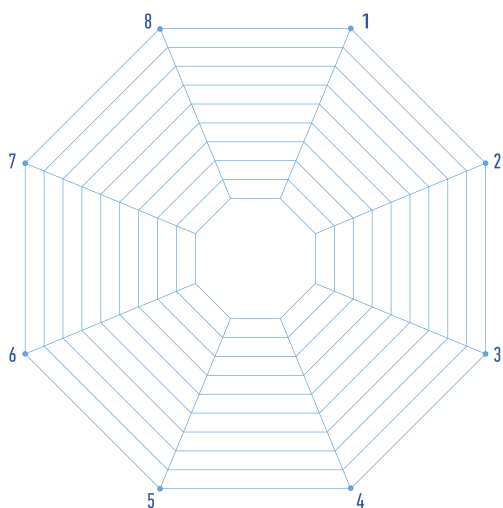
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Стартовая скорость								
2	Баланс и устойчивость								
3	Маневренность								
4	Силовое катание								
5	Смена скоростей								
6	Стабильность (от смены к смене, от игры к игре)								
7	Скорость дистанционная								
8	Движение спиной вперед								
9	«Умные движения», ситуативное владение техническими приемами								
10	Скоростная выносливость (от смены к смене, от игры к игре)								
11	Ускорение								
12	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							

Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Целкость								
2	Агрессия (эмоциональная)								
3	Агрессия (мастерство)								
4	Жесткость (по правилам)								
5	Жесткость (с нарушениями)								
6	Устрашение								
7	Бескомпромиссность								
8	Стремление побеждать								

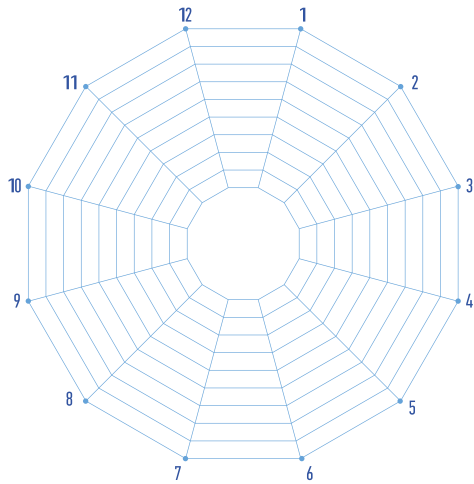
Итоговая

Замечания

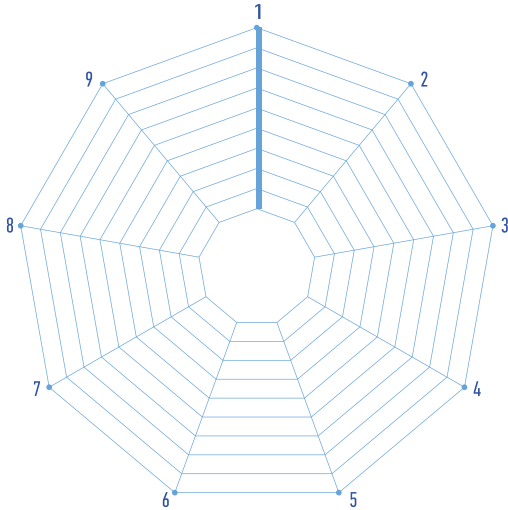


Техника владения клюшкой и шайбой

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Контроль амплитуды								
2	Контроль ведения								
3	Точность передач								
4	Контроль под давлением								
5	Прием								
6	Вбрасывания								
7	Распоряжение шайбой								
8	Контроль клюшки								
9	Обводка и финты								
10	Подравления								
11	Стабильность техники (от смены к смене, от игры к игре)								
12	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							



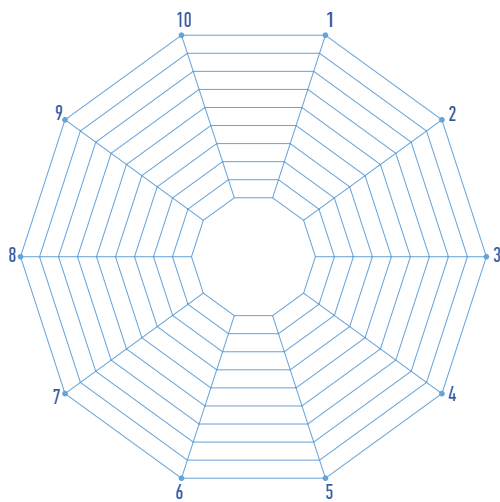
Единоборства

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Проведение силовых приемов								
2	Опека соперника								
3	Подкат и контроль дистанции								
4	Прижимание								
5	Контроль клюшки (подбивание, выбивание, прижимание) – перехват шайбы								
6	Укрывание шайбы у борта								
7	Силовое единоборство – толчком								
8	Силовое единоборство – остановкой								
9	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							

Хоккейный интеллект

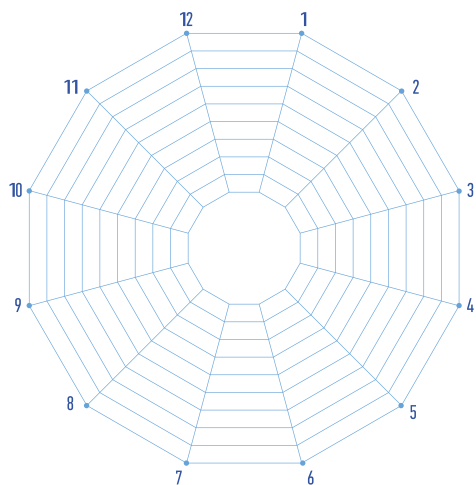
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Плэймейкер								
2	Ассистент								
3	Взаимодействие								
4	Предвидение								
5	Чтение игры								
6	Выбор позиции								
7	Способность к комбинационной игре								
8	Способность к нестандартным решениям и действиям								
9	Смекалистость								
10	Хитрость								
Итоговая									

Замечания



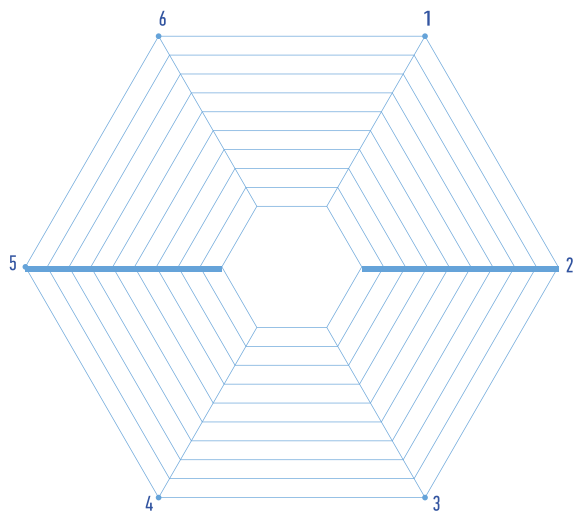
Броски

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Точность броска								
2	Завершение								
3	Точные броски из неудобного положения								
4	Точные броски без подготовки								
5	Быстрые броски								
6	Сила броска								
7	Бросок схода								
8	Кистевой бросок								
9	Бросок с помехой								
10	Бросок на скорости								
11	Стабильность (от смены к смене, от игры к игре)								
12	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									
		Замечания							



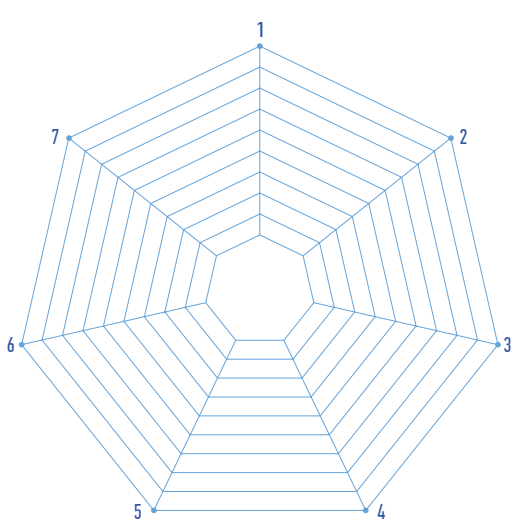
Личностные качества

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Личностный лидер								
2	Командный игрок								
3	Боец								
4	«Рабочая лошадка»								
5	Связующий								
6	Коммуникация								
Итоговая									



Замечания

Профессионализм

Сезон:		Хоккеист:						
№	Параметры	Показатели						
1	Быт							
2	Отношения к партнерам							
3	Взаимодействие с тренером							
4	Отношение к сопернику							
5	Отношение к судьям							
6	Культурный уровень							
7	Внешний вид и состояние экипировки							
Итоговая								
		Замечания						

Опыт

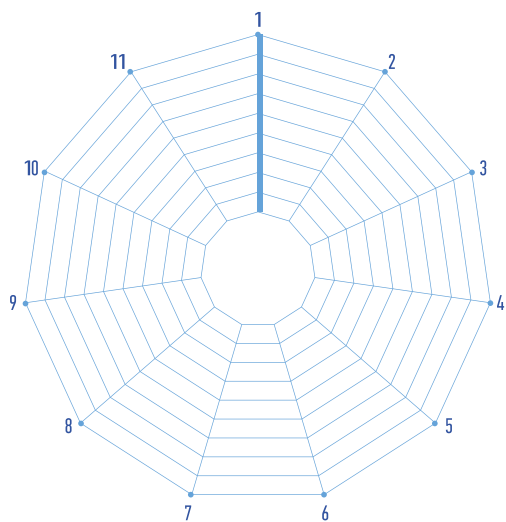
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Способность принимать верные решения								
2	Способность правильно и эффективно действовать в решающие моменты								
3	Хладнокровие								
4	Рациональность								
5	Подверженность эмоциям								
6	Наличие в карьере побед								
7	Способность вдохновлять товарищей по команде								
Итоговая									
		<p>Замечания</p>							

Специальные технико-тактические навыки

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Игра в давление								
2	Возвращение в оборону								
3	Диспетчерские качества								
4	Игра у бортов								
5	Игра на «пятак»								
6	Блокирование бросков								
7	Стандарты								
8	Умение «держать удар»								
9	Подставления								
10	Отскоки и добивания								
11	Экономичность и рациональность движений								

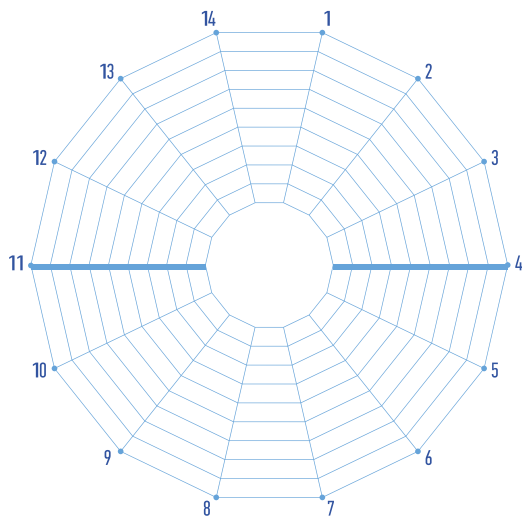
Итоговая

Замечания



Игра вратаря

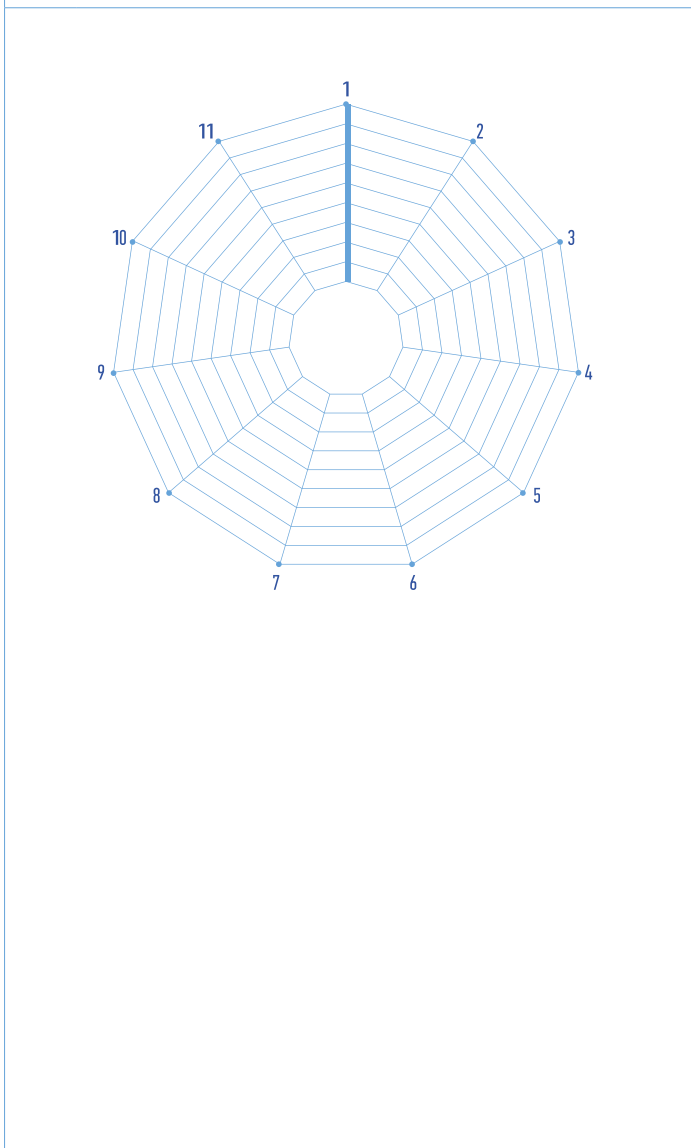
Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Координация (вертикальная)								
2	Координация (латеральная)								
3	Отскоки								
4	Возврат контроля								
5	Стрессоустойчивость								
6	Выбор позиции								
7	Оставляет команду в игре								
8	Не сдается								
9	Игра блином								
10	Игра клюшкой								
11	Игра ловушкой								
12	Игра вне ворот								
13	Скорость реакции								
14	Экономичность и рациональность движений								
Итоговая									



Замечания

Физическое развитие и функциональные возможности

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Рост								
2	Вес								
3	Габариты								
4	Аэробные возможности								
5	Восстановление								
6	Скоростно-силовые возможности – мощность								
7	Ловкость								
8	Быстрота								
9	Выносливость								
10	Сила								
11	Гибкость и мобильность								
Итоговая									



Замечания

3.7 Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов

Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов предполагает подготовку планов для самостоятельной работы хоккеистов. Такие планы могут быть использованы для того, чтобы хоккеист мог совершенствовать различные стороны своего технического мастерства, физической или тактической подготовленности.

Такие планы могут использоваться как в течение сезона, так и в переходном периоде, когда хоккеист будет тренироваться самостоятельно. Планы разрабатываются на основе динамики показателей различных сторон подготовленности в течение сезона. По результатам разработки модельных характеристик будет хорошо видно в каких аспектах ваш воспитанник прибавил, и за счет чего можно еще улучшить индивидуальную игру.

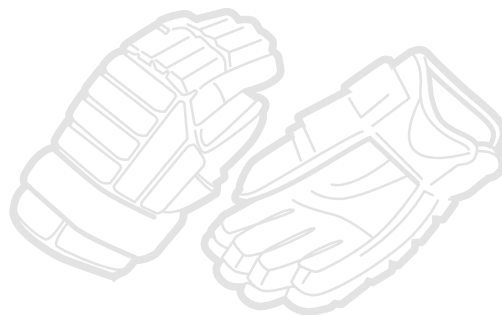
Реализация индивидуальных программ развития хоккеистов основывается на следующих функциях:

- анализ результатов спортивной деятельности хоккеистов;
- управление индивидуальной подготовкой занимающихся;
- мониторинг подготовленности хоккеиста;
- выявление эффективных средств индивидуальной подготовки;
- контроль процесса формирования команды на следующий сезон;
- координация деятельности тренеров и специалистов участвующих в процессе развития хоккеиста.

Самостоятельная работа хоккеистов в большей степени локализуется в структуре переходного периода. Одной из основных задач переходного периода является корректное завершение сезона, что предполагает планомерный переход от соревновательных интенсивных нагрузок к менее интенсивным тренировочным. В этот период происходит трансформация «спортивной формы», поэтому важной задачей является организация восстановления функциональных возможностей организма. Правильно организованный тренировочный

процесс в подготовительном периоде обеспечивает более высокий уровень функциональных возможностей организма спортсмена в новом сезоне. Таким образом самостоятельная подготовка хоккеистов в переходном периоде должна обеспечивать:

- восстановление функциональных возможностей (реабилитация после травм);
- поддержание работоспособности;
- функциональную подготовку;
- работу над «отстающими» компонентами подготовленности;
- расширение базы двигательных навыков.



Рекомендации для индивидуальных занятий в переходном периоде

■ Рекомендуется полностью исключить занятия на льду после окончания соревновательного периода на период продолжительностью на 3-4 недели;

■ В переходный период рекомендуется более активно включать упражнения для совершенствования гибкости для этого подойдут «комплексы йоги для начинающих», «комплексы динамической разминки». Для совершенствования гибкости можно запланировать 2-3 занятия в неделю. После занятий силовой направленности использовать различные инструменты для методик ПИР1. (Постизометрическая релаксация)

■ Рекомендуется сделать акцент на совершенствовании координационных способностей для этого хорошо подойдут упражнения с различными неустойчивыми поверхностями.

■ Для совершенствования быстроты рук и техники владения клюшкой и шайбой рекомендуется использовать специализированные упражнения для улучшения контроля предмета вне льда (дриблинговый тренажер). Для совершенствования быстроты и координационных способностей ног рекомендуется использовать упражнения с «координационной лестницей».

■ Для совершенствования силы отдельных мышечных групп рекомендуется использовать упражнения с весом собственного тела как в динамическом, так и статическом режимах. Такие упражнения могут быть включены в каждое занятие в заключительной части.

■ Перед началом подготовительного периода целесообразно включить упражнения для совершенствования дриблинга и бросков с утяжеленными шайбами на поверхностях с качественным синтетическим льдом.

■ Для совершенствования выносливости рекомендуется использовать плавание, кросс. Оптимальная ЧСС во время беговых тренировок 135-155 уд/мин-1. Также для совершенствования выносливости можно использовать тренажеры для гребли или велотренажеры. Оптимальный вариант предполагает попеременное использование двух тренировочных средств для совершенствования выносливости в одном занятии, например велотренажер и бег.

■ В переходном периоде будет целесообразным использовать подвижные и спортивные игры. Перед началом игр следует выполнять общую и специальную разминку. Предпочтительным будет выбор в пользу баскетбола, гандбола или волейбола.

■ Рекомендуемая продолжительность индивидуальных тренировочных занятий 60-70 минут.

■ Рекомендуемое количество тренировочных занятий 4-5 в неделю.

■ Поскольку занятия проходят самостоятельно необходимо уделить внимание безопасности: подготовить инвентарь и место проведения, соблюдать гигиенические требования, привлечь к занятиям помощников.

■ Рекомендуется использовать доступные средства восстановления и закаливания, например, сауну, воздушные ванны, контрастные души. Также необходимо дать рекомендации по организации питания в этот период.

