



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ВОЗРАСТНЫХ
ГРУПП 16 ЛЕТ И МЛАДШЕ**



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 16 лет и младше / Красная Машина. – М. : Федерация хоккея России, 2020. – 220 с.

ISBN 978-5-09-056829-6

УДК 796.966

ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2020

© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2020

Все права защищены



Президент Федерации хоккея России
Владислав Александрович Третьяк

Внедрение Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» является важнейшим этапом в коренной модернизации системы подготовки спортивного резерва хоккеистов в Российской Федерации.

Представленное практическое руководство – одно из методических звеньев в системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов, позволяющее рационально планировать тренировочный и соревновательный процессы. Методический вектор практического руководства направлен на достижение главной цели любого хоккеиста – демонстрацию высоких спортивных результатов в составе сборной команды Российской Федерации.

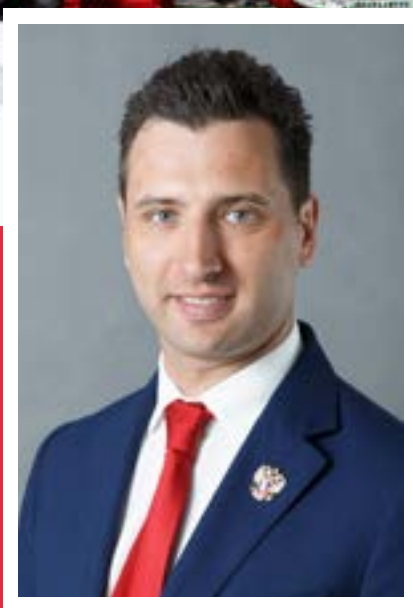
Важно подчеркнуть, что Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» – это общенациональный проект, одной из приоритетных задач которого является обучение и воспитание молодого поколения хоккеистов.

Искренне уверен, что «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 16 лет и младше» поможет Вам организовать процесс спортивной подготовки, реализовать Ваш творческий потенциал и накопленный опыт, воспитать классных хоккеистов, лучших людей, граждан своей страны.



НОРНИКЕЛЬ

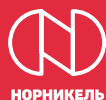
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



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

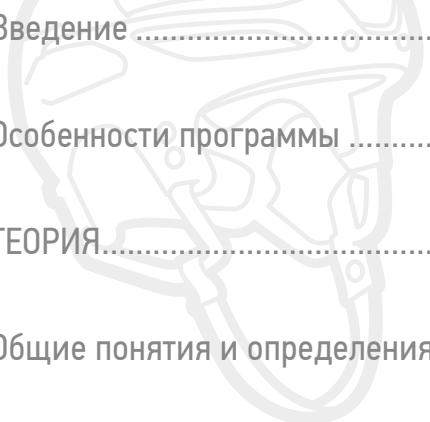
Совершенствование системы спортивной подготовки хоккеистов высокого класса для сборных команд Российской Федерации является основной задачей Федерации хоккея России. Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» – это ключевой элемент долгосрочной стратегии.

Программа имеет колоссальное практическое значение для повышения эффективности подготовки хоккеистов спортивного резерва, будущих членов сборных команд. В процессе разработки всех материалов использованы современные знания и технологии, привлекались ведущие тренеры и специалисты национальных сборных команд. Опыт, знания и рекомендации экспертов, участвовавших в разработке уникальны. Я искренне рад представить новое издание «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 16 лет и младше», убежден, что оно станет верным помощником для каждого тренера, работающего с хоккеистами на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства.



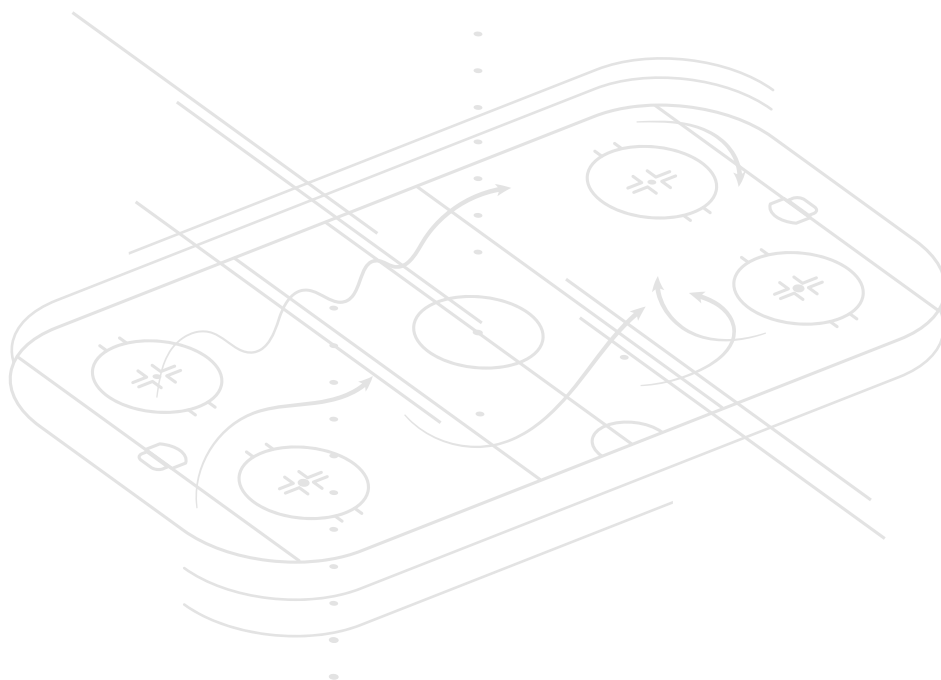
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

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	23
1.4 Приоритеты и навыки.....	29
1.5 Цели и задачи	44
1.6 Нагрузка и адаптация	46
1.7 Сенситивные периоды.....	53
2 МЕТОДИКА	54
2.1 Программирование спортивной подготовки	54
2.2 Методика построения тренировочных занятий.....	61
2.3 Методика построения микроциклов	68
2.4 Методика построения мезоциклов	72

2.5	Методика построения макроциклов	74
3	ПРАКТИКА.....	79
3.1	Структура и содержание макроцикла	79
3.2	Структура и содержание мезоциклов.....	82
3.3	Структура и содержание микроциклов	108
3.4	Практические материалы для построения тренировочных занятий на льду.....	130
3.5	Практические материалы для построения тренировочных занятий вне льда.....	158
3.6	Разработка модельных характеристик хоккеистов.....	181
3.7	Разработка индивидуальных программ развития хоккеистов	194





Введение

Национальная программа подготовки хоккеистов «Красная Машина» (далее по тексту Программа) является инструментом практического решения задач, обозначенных в «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года», а также «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Одна из особенностей Программы состоит в том, что разработка НППХ осуществлялась при государственной поддержке, активном участии социальных институтов и делового сообщества. Изначально Программа планировалась как многоэтапный проект, направленный на повышение количественных и качественных характеристик базового уровня технико-тактической подготовки хоккеистов спортивного резерва.

В спортивном сезоне в возрастных группах 16 лет и младше решаются задачи подготовки спортивного резерва. Уже в этом сезоне у некоторых молодых хоккеистов появится возможность перейти на новый уровень спортивной карьеры. Удастся ли закрепиться в новой команде с первого сезона или будет вторая попытка? На эти вопросы ответить непросто, потому что возможное продолжение карьеры полностью зависит от самого хоккеиста, его профессионализма, мотивации и трудолюбия.

Приоритетным направлением физической подготовки будет развитие быстроты и силы. В занятиях по общей физической подготовке будет использоваться полный спектр нагрузок и тренировочных средств. В занятиях на льду фокус педагогических воздействий будет перенесён на командную и групповую тактику. Хотя техникой владения коньками, клюшкой и шайбой предстоит заниматься также немало. Как никогда раньше большое влияние на становление спортивного мастерства молодого хоккеиста будет оказывать его соревновательная практика.

В течение сезона молодой хоккеист должен полностью сформировать базу компетенций для профессионального подхода к своей спортивной подготовке.

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 эффектив-

ной 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.

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 плановое 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 подго-

товки 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 обеспечиваются 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 развитие 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.





ODA

ODA

CCM

A

РОССИЯ

CCM

CCM

1.2 Многолетняя подготовка

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Целью многолетней спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях. Исходя из данного определения, можно выделить наиболее важные особенности спортивной подготовки:

- во-первых, помимо практических знаний спортивная подготовка требует научного обоснования;
- во-вторых, спортивная подготовка неразрывно связана с процессом обучения и воспитания;
- в-третьих, спортивная подготовка будет являться таковой, только при системном участии в соревнованиях.

Этот сезон по своему содержанию и структуре мало чем отличается от макроцикла подготовки хоккеистов высокого класса. Тем не менее отличительные особенности все же есть. Чтобы постоянно повышать свой уровень специальной подготовленности молодым хоккеи-

стам придется выполнять достаточно большие объемы тренировочных нагрузок. Для того, чтобы эффективность процесса подготовки была на высоком уровне рекомендуется широко использовать самостоятельную форму организации занятий. В этих занятиях хоккеисты могут совершенствовать техническое мастерство, повышать уровень функциональной подготовленности, заниматься совершенствованием двигательных способностей.

Мы рекомендуем обеспечить непрерывный мониторинг и периодический контроль функционального состояния спортсменов при помощи современных технических средств. Одной из задач тренера будет обучить своих воспитанников пользоваться такими техническими средствами, например мониторами сердечного ритма, программами видеоанализа.

Очень большое значение для стимулирования процессов восстановления приобретает целенаправленное использование восстановительных мероприятий, соблюдение режима нагрузок и отдыха, рациональное питание. В этом сезоне особое внимание тренера должно уделяться вопросам антидопингового обеспечения.



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



В. Н. Брагин

«Между сборными командами всех возрастов есть постоянная связь, преемственность, все давно является единым целым и подчинено достижению общего результата»

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

¹Медико-биологическое обеспечение



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

5 лет и младше

- Знакомство детей (мальчики, девочки) с элементами хоккея
- Базовая двигательная подготовка – «Школа движений»
- Укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

6 лет и младше

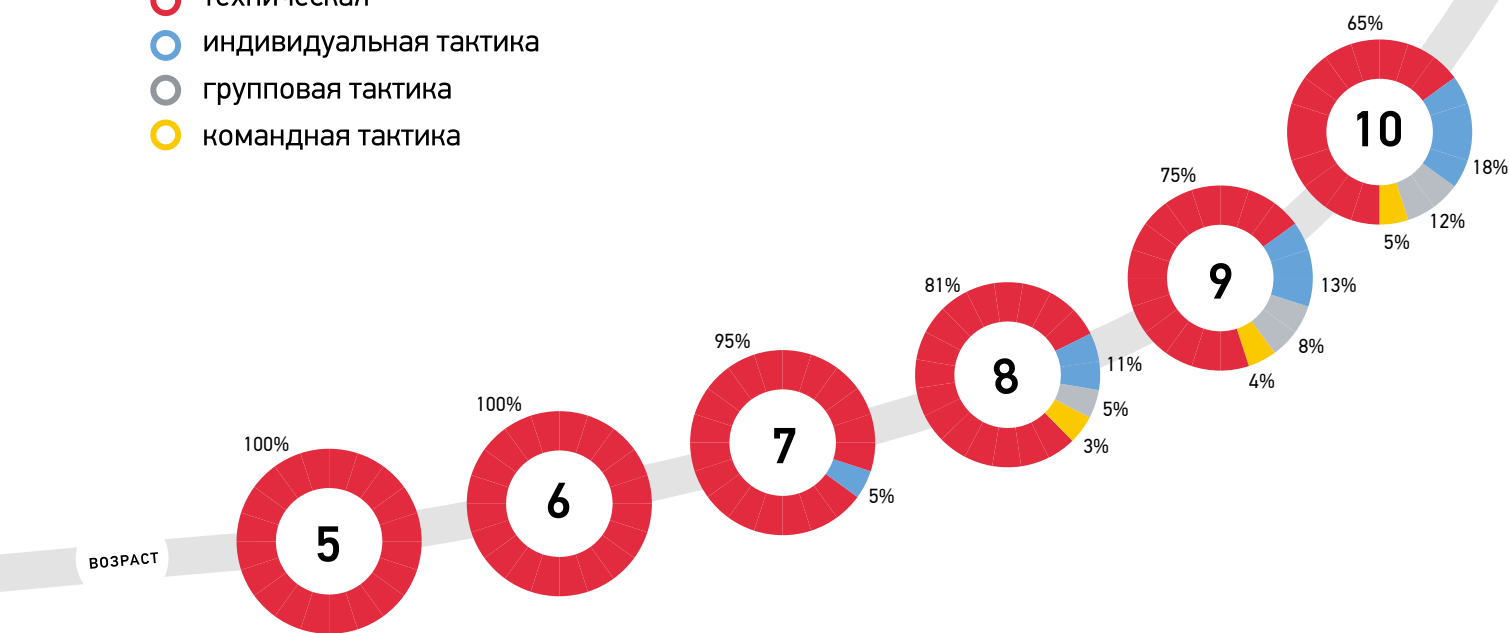
- Создание благоприятных условий для освоения детьми элементов хоккея
- Вариативная базовая двигательная подготовка – «Школа движений»
- Укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- Содействие в приобретении навыков социализации

7 лет и младше

- Формирование предпосылок для дальнейшего освоения техники и тактики хоккея
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и двигательными особенностями, склонностями, реализация творческого потенциала
- Обеспечение условий для преемственности целей, задач и содержания образования и воспитания
- Укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- Содействие в приобретении навыков групповой социализации

Соотношение разделов технико-тактической подготовки

- техническая
- индивидуальная тактика
- групповая тактика
- командная тактика





ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – ЭТАП МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЦЕЛЮЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ ДЕМОНСТРАЦИИ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

8 лет и младше

- Формирование интереса у детей (мальчики, девочки) к занятием спортом
- Освоение двигательных умений и навыков
- Техническая подготовка
- Индивидуальная тактика
- Элементы групповой и командной тактики
- Укрепление физического и психического здоровья, создание благоприятной эмоциональной атмосферы
- Социализация

9 лет и младше

- Формирование интереса у детей к занятием спортом
- Формирование условий для готовности к соревновательной деятельности
- Формирование двигательных способностей
- Техническая подготовка
- Индивидуальная тактика
- Элементы групповой и командной тактики
- Укрепление физического и психического здоровья
- Социализация

10 лет и младше

- Формирование интереса у детей к занятием спортом
- Подготовка к условиям соревновательной деятельности в хоккее
- Совершенствование двигательных способностей
- Техническая подготовка
- Индивидуальная тактика
- Элементы групповой и командной тактики
- Укрепление физического и психического здоровья
- Социализация

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

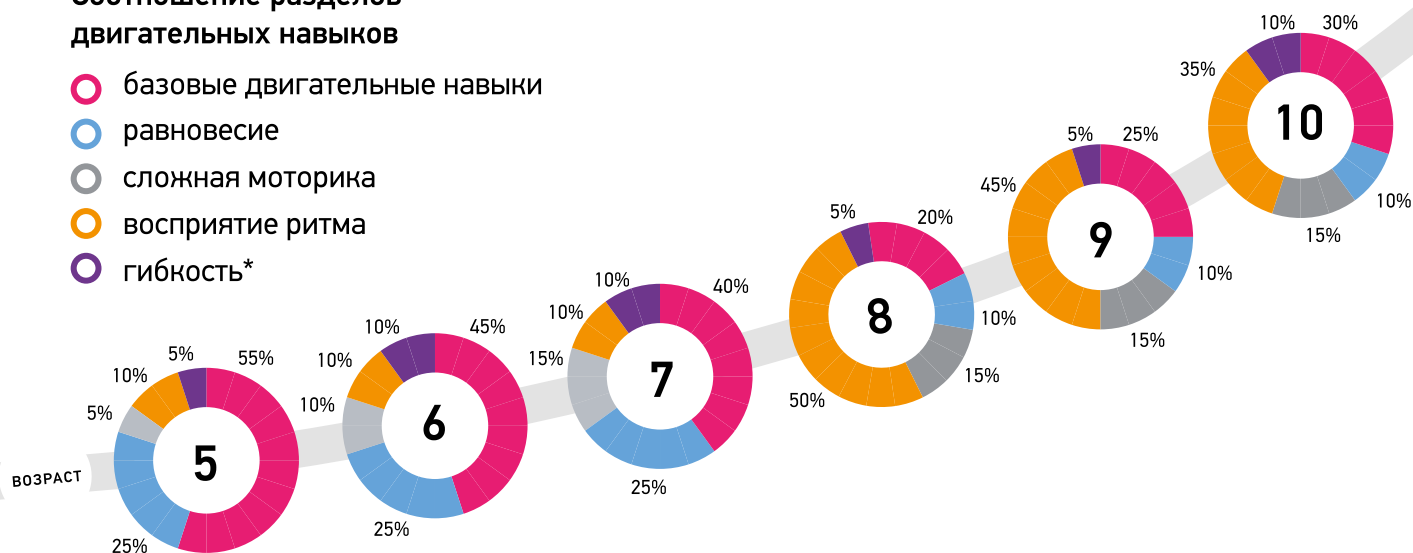
- Формирование устойчивого интереса у детей к занятием хоккеем
- Приобретение опыта регулярного участия в соревнованиях
- Повышение уровня ОФП, СФП
- Техническая подготовка
- Индивидуальная и групповая тактика
- Элементы командной тактики
- Знакомство с антидопинговыми правилами
- Укрепление физического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

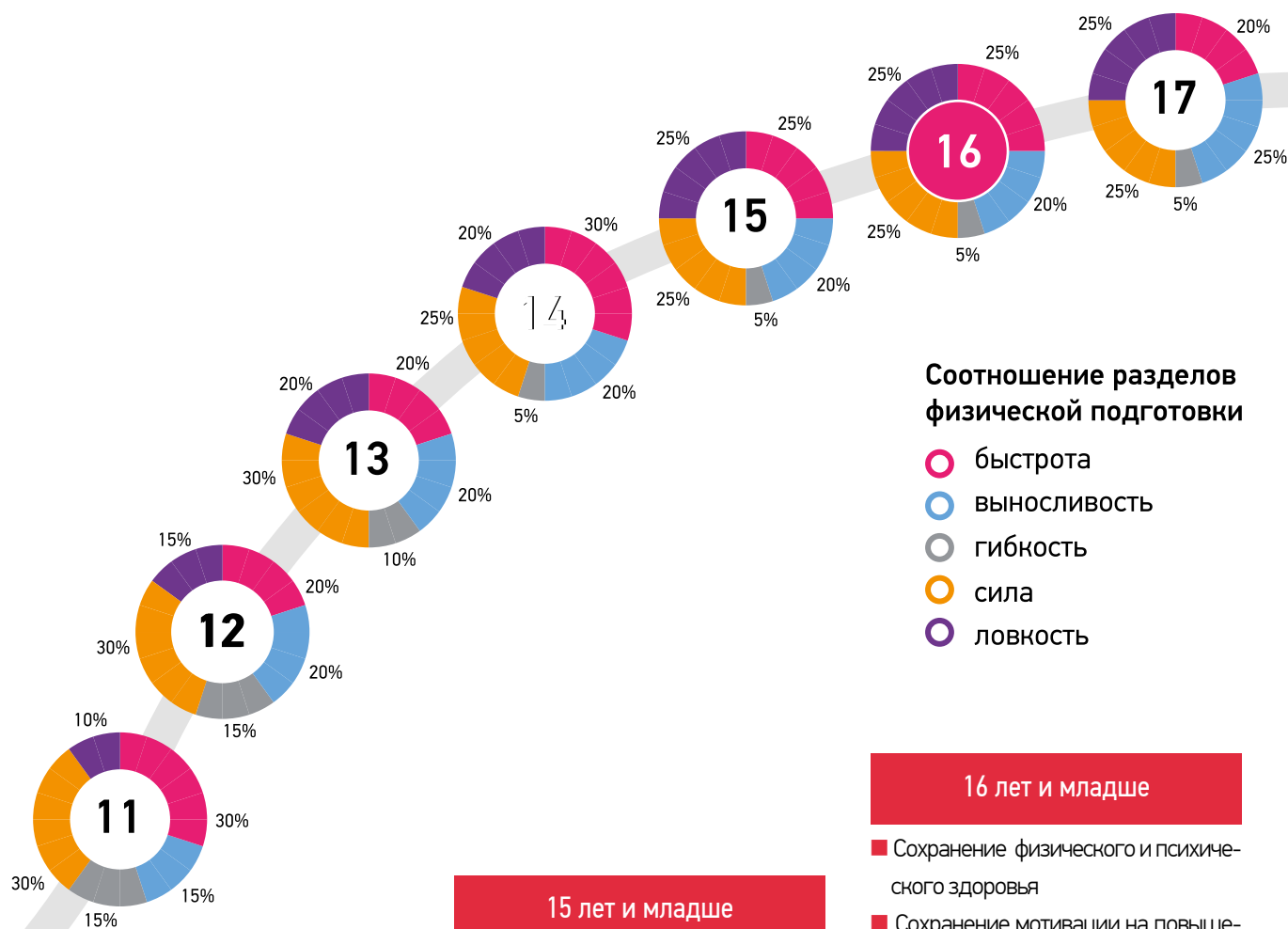
13 лет и младше

- 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
- гибкость
- сила
- ловкость

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 «16 лет и младше» выражает максимальный возраст хоккеистов в группе на момент начала сезона. Сезон может иметь как одноцикловую, так двухцикловую периодизацию. Двухцикловая переодизация может быть использована при подготовке к международным соревнованиям в составе сборной команды.

Рассмотрим одноцикловой годичный цикл. Годичный макроцикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В этом сезоне величины как тренировочной, так и соревновательной деятельности близки к предельным. Соревновательный период рекомендуется разбить на две-три части, чтобы запланировать восстановительный цикл продолжительностью 5-7 дней. В восстановительном цикле рекомендуется использовать занятия на открытом воздухе (лыжные прогулки в рекреационных зонах, игры на открытом льду в бенди). Представленная структура сезона подразумевает плотный график тренировочной и соревновательной деятельности. Как и годом ранее в этом сезоне запланирован значительный объем подготовки как на льду, так и вне льда, поэтому возможно использовать по два занятия в день, а также занятия групп. Индивидуальные занятия лучше всего использовать в июне, для этого необходимо разработать для занимающихся планы самостоятельной работы.

В данной возрастной группе в занятиях на льду приоритетное значение будет иметь командная и групповая тактика. Целенаправленное использование средств командной и групповой тактики обуславливает широкое применение в занятиях поточного поточного метода. Следует отметить, что применение специальных средств подготовки, например, силовое катание, передвижение по кругам, челноков также планируется в больших объемах. В данном случае это решает задачи технической и специальной функциональной подготовки хоккеистов.

Структура тренировочных занятий включает следующие части: подготовительную, основную и заключительную, что определяется логикой в изменениях функционального состояния организма спортсмена. В подготовительной части планируются организацион-

ные 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 могут обеспечивать достижение оптимального функционального состояния для освоения нового материала или создавать фон утомления для повышения специальной подготовленности. Длительность основной части определяется характером и методикой применяемых упражнений, величиной тренировочной нагрузки. В заключительной части занятия ступенчато снижается напряженность тренировочной работы с целью возвращения организма спортсмена в состояние, близкое к исходному, и создания благоприятных условий для восстановления.

Следует сказать, что спортсмены могут самостоятельно проводить подготовительную и заключительную часть занятий, тем самым обеспечивая возможность для организации инструкторской практики. Следует также отметить, что используя сдвоенные занятия на льду и вне льда тренер может управлять тренировочным эффектом.

Общая структура сезона возрастных групп 16 лет и младше

Параметры тренировочного процесса	Периодизация сезона					
	ОПЭ ¹	СПЭ ²	Соревновательный 1	Соревновательный 2	ПП ³	Итого
Количество недель ⁴	2	7	18	17	4	48
Тренировочные занятия на льду	0	50	132	130	24	336
За неделю	0	8	8	8	8	-
Тренировочные занятия вне льда	26	40	103	98	16	283
За неделю	13	6	6	6	6	-
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	60-120	60-120	60-120	60-120	-
Контроль	1	1	2	1	1	6
Количество матчей	0	0	20-25	20-25	0	40-50
Общее количество тренировочных занятий на льду и вне льда	26	90	235	228	40	619

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		120

Тренировочные занятия вне льда

Основная задача тренировочных занятий вне льда в возрастной группе 16 лет и младше — формирование функциональных возможностей организма хоккеистов для освоения специфических хоккейных навыков. Необходимо отметить, что в группе биологический возраст у спортсменов может существенно отличаться, поэтому тренеру необходимо учитывать этот фактор при выборе средств и методов тренировки. В любом случае, величины тренировочной нагрузки в занятиях не должны превышать нормативные значения для данного возраста. Наиболее целесообразными средствами тренировочных воздействий являются:

- упражнения на развитие двигательной реакции и глазомера;
- упражнения, обеспечивающие совершенствование координационных способностей рук и ног;
- упражнения, направленные на совершенствование вестибулярной устойчивости;
- упражнения, позволяющие подготавливать опорно-двигательный аппарат к специфическим нагрузкам на льду;
- упражнения, направленные на совершенствование специализированных двигательных способностей (движения, сходные по своей биомеханической структуре с элементами хоккейных технических навыков).

Рекомендуется дополнительно обеспечить выполнение комплексов упражнений на развитие координационных способностей, ловкости, и баланса не менее 10–15 минут в день. Также включить в подготовку к занятиям на льду комплексы, направленные на статическую и динамическую мобилизацию всех звеньев опорно-двигательного аппарата.

**МОБИЛИЗАЦИЯ —
СОВОКУПНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА АКТИВИЗАЦИЮ РАБОТЫ
СУСТАВОВ, СВЯЗОК И МЫШЦ,
ЗАДЕЙСТВОВАННЫХ В СПЕЦИАЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЯХ**

¹ОДА – опорно-двигательный аппарат

Игровая практика

В возрастной группе 14 лет и младше официальные матчи проводятся на всей площадке. Однако переход на большую игровую площадку не исключает проведения тренировочных игр на меньших пространствах.

Не менее 20 % от общего количества тренировочных игр должно проводиться на ограниченных пространствах, что обеспечит высокий уровень моторной плотности 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.

Периодизация технико-тактической подготовки

В текущем сезоне предстоит обучение индивидуальной и групповой тактике. Добавятся в учебно-тренировочный процесс также элементы командной тактики. Под элементами понимается обучение простейшим действиям, составляющим основу технико-тактического приема. Элементы, как правило, выполняются в облегченных условиях и воспроизводят характерные особенности технико-тактического приема.

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

Технические навыки — основные навыки, которые необходимы для игры в хоккей.

Индивидуальная тактика — действия одного хоккеиста, использующего индивидуальные технические навыки, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

Тактика включает действия как в обороне, так и в нападении.

Групповая тактика — действия двух или более хоккеистов с использованием технических навыков и индивидуальных тактик, направленные на создание превосходства своей команды или отбор преимущества у соперника.

Командная тактика — определение оптимальных средств, форм, способов и методов ведения игры против конкретного противника в конкретных игровых условиях как в обороне, так и в нападении¹.

Диаграмма направленности физической подготовки

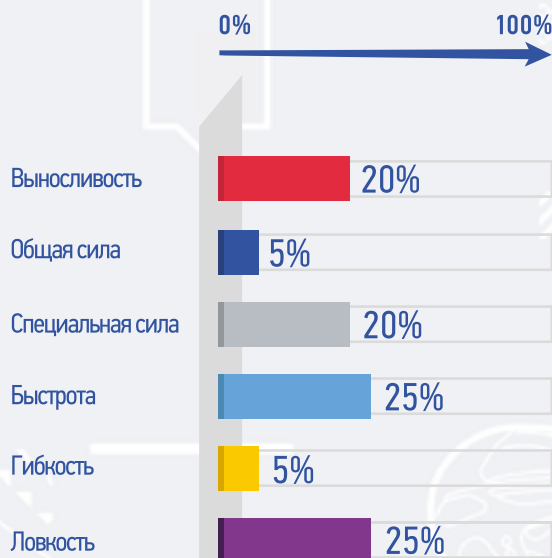
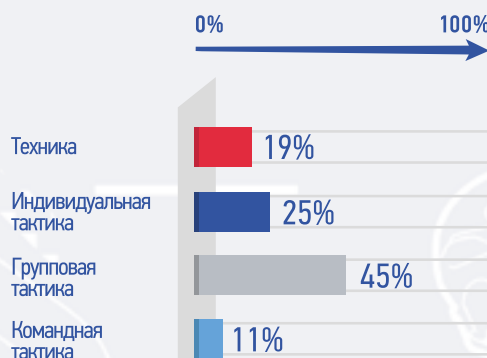
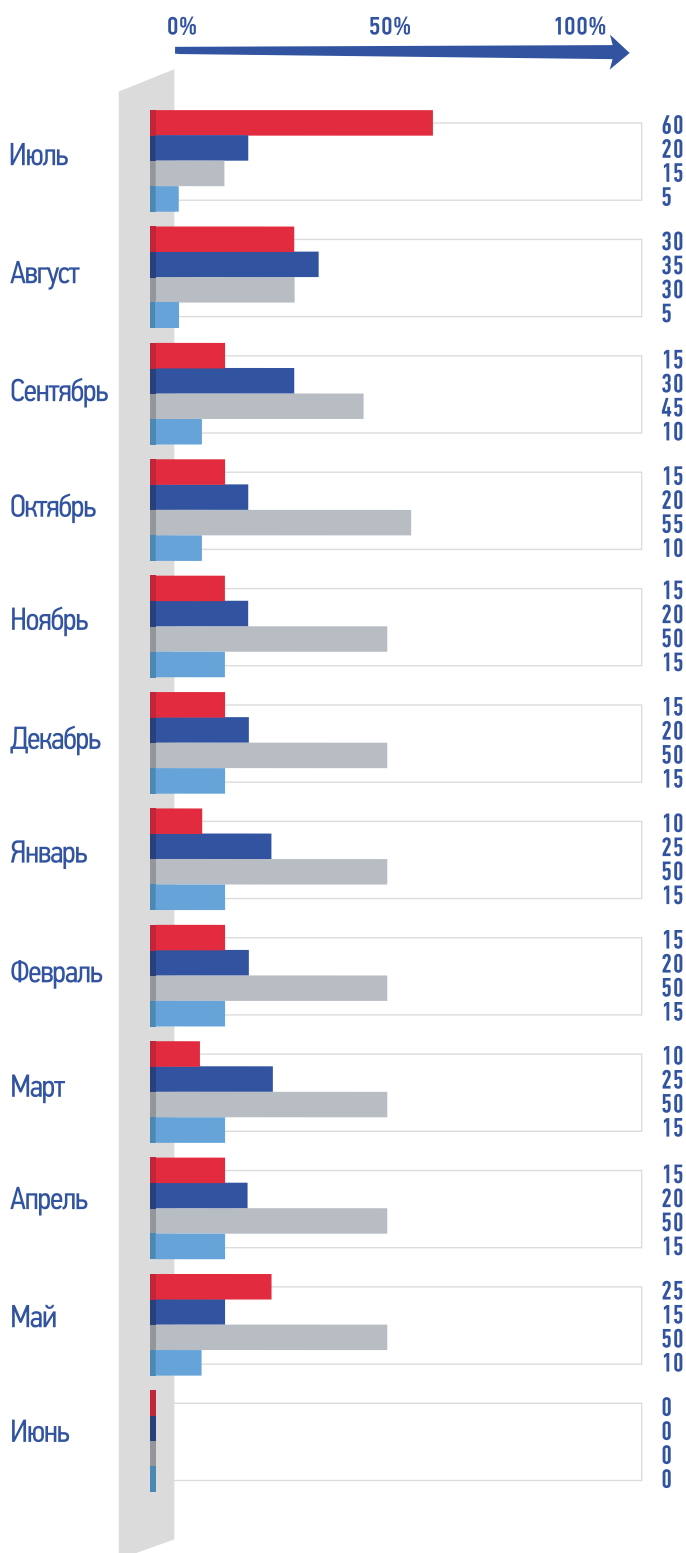


Диаграмма технико-тактической направленности тренировочного процесса в сезоне



¹Савин, В. П. Теория и методика хоккея: учебник [Текст] / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

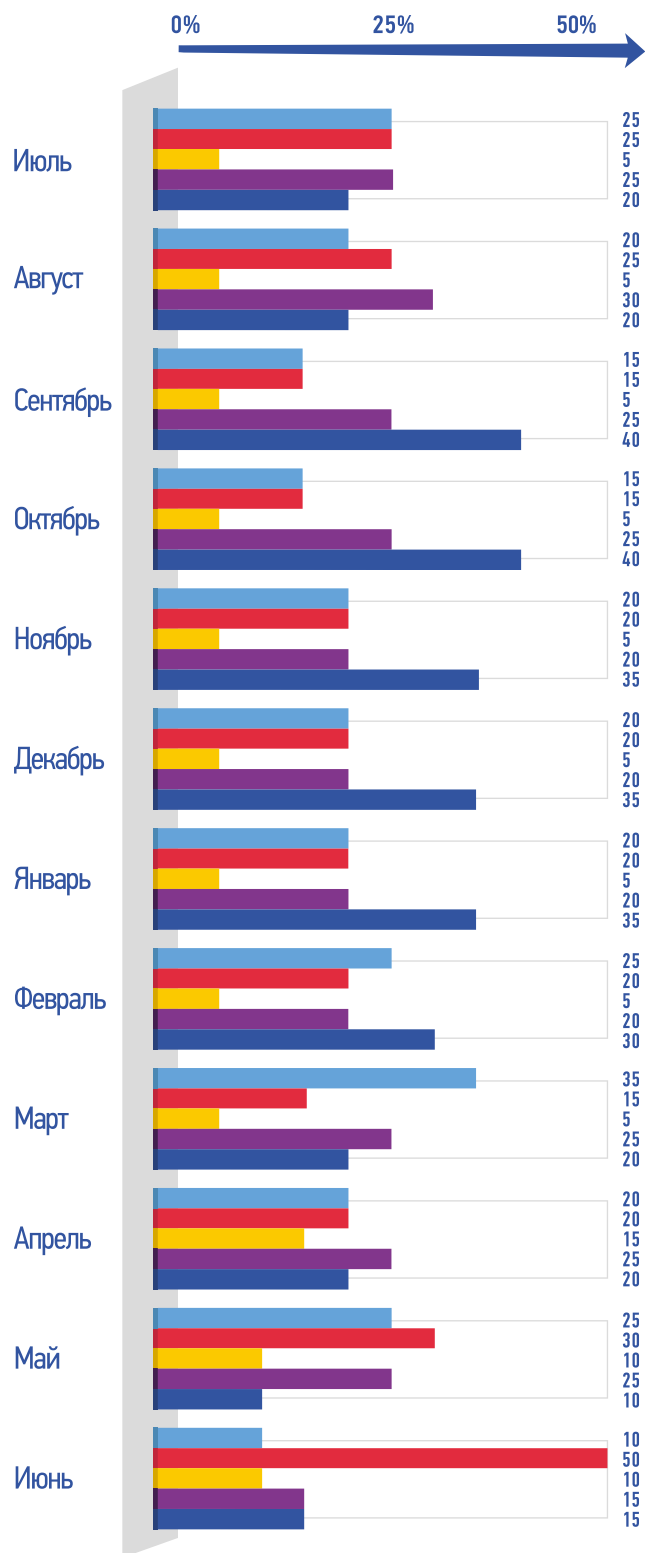
Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



Преимущественная направленность упражнений:

- Техника
- Индивидуальная тактика
- Групповая тактика
- Командная тактика

Сезонная детализация видов физической подготовки в занятиях вне льда



Преимущественная направленность упражнений:

- Быстрота
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость
- Сила

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.

В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, отборочные, подводящие и главные соревнования. Роль соревнований в становлении спортивного мастерства хоккеиста значительна и первостепенна. Конечно, главной целью спортивной карьеры является демонстрация достижений в крупных официальных турнирах. Однако не менее значимы соревнования на ранних этапах, функция которых состоит в подготовке юных спортсменов¹.

В настоящее время для этой возрастной группы применяются варианты планирования соревнований.

Участие в Первенстве по регламенту которого 1–2 матча проводятся каждую неделю в выходные дни. Здесь матчи могут быть домашними и выездными. Итогом сезона для хоккеистов может стать участие в 20–25 официальных матчах. Вместе с тем ребята не лишаются возможности попробовать силы и в краткосрочных турнирах, и в товарищеских играх. Тренер этой возрастной группы не должен забывать о том, что системная подготовка его воспитанников — вот к чему нужно стремиться, этот результат намного показательнее победы в турнире.



Виды и характеристика спортивных соревнований

Соревнования	Задачи
Подготовительные	<ul style="list-style-type: none"> • адаптация и подготовка спортсменов к соревновательным условиям • совершенствование технических и тактических компонентов подготовленности • интегральная подготовка
Контрольные	<ul style="list-style-type: none"> • контроль уровня подготовленности • оценка эффективности тренировочного процесса • выявление слабых сторон подготовленности
Подводящие	<ul style="list-style-type: none"> • моделирование условий предстоящей соревновательной деятельности
Отборочные	<ul style="list-style-type: none"> • комплектование команды
Главные	<ul style="list-style-type: none"> • достижение победы • демонстрация наивысшего спортивного результата

¹Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.

1.4 Приоритеты и навыки

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 на-

грузки, 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.



Характеристика уровней координационной сложности навыков и упражнений

Критерий координационной сложности	Малая	Средняя	Повышенная
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	2	Скрестные шаги с продвижением (в сторону, с препятствиями и без)
1.2	Баланс и координация	1	Баланс на одной ноге
1.3	Баланс и координация	2	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы
1.4	Баланс и координация	2	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
1.5	Баланс и координация	1	Скольжение на одной ноге, различные варианты - лицом и спиной вперед, "Пистолет"
1.6	Баланс и координация	3	Упражнения в парах - зеркальные повторения за ведущим
1.7	Баланс и координация	3	Переступание через клюшку в руках перед собой (вперед, назад)
1.8	Скольжение на ребрах лезвий коньков	1	Скольжение-"Восьмерка" лицом и спиной вперед, с переходами и без, влево и вправо
1.9	Скольжение на ребрах лезвий коньков	2	Различные виды слаломного скольжения - лицом и спиной вперед, короткий, с тягой партнера и без
1.10	Скольжение на ребрах лезвий коньков	3	Скольжение на одной ноге - змейка, слалом, повороты
1.11	Скольжение на ребрах лезвий коньков	2	Слалом лыжный - лицом и спиной вперед, с тягой партнера и без
1.12	Скольжение на ребрах лезвий коньков	1	Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед (Зл/Зп) быстро
1.13	Скольжение на ребрах лезвий коньков	3	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)
1.14	Старты, торможение и остановки	2	Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед
1.15	Старты, торможение и остановки	1	Старты лицом вперед различными видами - V-старт, Т-старт, скрестным шагом
1.16	Старты, торможение и остановки	1	Старт спиной вперед скрестным шагом
1.17	Старты, торможение и остановки	1	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), V-старт

Техника владения коньками			
1.18	Старты, торможение и остановки	2	Торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-загом
1.19	Скольжение лицом вперед	3	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.20	Скольжение лицом вперед	1	Отталкивание и приседания на одной ноге
1.21	Скольжение лицом вперед	2	Скольжение "корабликами" по прямой, влево и вправо, со сменой и без
1.22	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение без отрыва коньков от льда, с тягой партнера и без
1.23	Скольжение спиной вперед	3	Скольжение различными способами (работа над техникой), с тягой партнера (держаться за клюшки)
1.24	Скольжение спиной вперед	2	Скольжение с прыжками
1.25	Повороты и переходы	2	Повороты скрестными шагами с малым радиусом поворота
1.26	Повороты и переходы	2	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков от льда
1.27	Повороты и переходы	3	Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменной стороны
1.28	Повороты и переходы	2	Катание по кругу лицом и спиной вперед полуфонариками, с движением внешней и внутренней ногой
1.29	Повороты и переходы	2	"Кораблики" движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги
1.30	Повороты и переходы	2	Переходы - спиной - лицом вперед и лицом вперед - спиной вперед со сменой направления движения
1.31	Повороты и переходы	3	Скольжение между близко расставленными пилонами
Техника владения клюшкой и шайбой			
2.1	Обводка	2	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с "удобной"
2.2	Обводка	2	Обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с "неудобной"
2.3	Обводка	3	Обводка соперника
2.4	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

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.5	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	1	Передача шайбы в одно касание, "удобной" и "неудобной" стороной
2.6	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы "подкидкой" с "удобной" и "неудобной"
2.7	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Передача шайбы броском с отскоком от борта с "удобной" и "неудобной" стороны, самому себе, партнёру впереди и сзади
2.8	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Длинная передача "парашютом"
2.9	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	3	Прием шайбы с прокатом её через свои ноги - конек-клюшка
2.10	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	2	Приём и остановка шайбы рукояткой, рукой, крюком
2.11	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы - узкое-широкое, по диагонали и вперёд-назад, комбинирование, одной рукой и двумя
2.12	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы одной рукой, левой и правой
2.13	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку
2.14	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы коньками и клюшкой - конек-клюшка
2.15	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы узкое и широкое, при скольжении различными способами ("кораблики", "полуфонарики", "восьмерка", "скрестный шаг")
2.16	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы "с переносом" по траектории "Восьмерки" с переходами, одной рукой и двумя
2.17	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы "с переносом" (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п), одной рукой и двумя
2.18	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы вокруг корпуса, одной и двумя руками
2.19	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
2.20	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы не отрывая от крюка - "Улитка 360°" (л/п), одной рукой и двумя
2.21	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы по траектории между конусов
2.22	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Подтягивание шайбы носком клюшки к себе - сбоку, спереди, V, диагонально, с "удобной" и "неудобной"
2.23	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы при слаломном скольжении различными способами - короткий слалом, лыжный

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.24	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение двух шайб в движении
2.25	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Ведение шайбы толчками "с переносом" одной рукой - комбинации
2.26	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы "с переносом", за спиной из стороны в стороны
2.27	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Подъем шайбы на поверхность крюка на "удобную" и "неудобную" сторону
2.28	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	2	Ведение шайбы "с переносом" корпус-шайба-в разные стороны
2.29	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	1	Тянуть шайбу носком клюшки через линию из шайб, скольжение в стороне, левой и правой руками
2.30	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	3	Ведение шайбы "с обманным флипом" обманный вариант "Подбрасывания"
2.31	Броски	2	Бросок кистевой с подщелкиванием "удобной" и "неудобной" стороны, низом и верхом
2.31	Броски	1	Бросок кистевой с "удобной" и "неудобной" стороны, низом и верхом
2.33	Броски	2	Щелчок низом и верхом
2.34	Броски	2	Бросок кистевой после приёма передачи выполненной с разных углов передачи
2.35	Броски	2	Бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот
2.36	Броски	2	Бросок по воротам с центра (с выходом в центр)
2.37	Броски	2	Забивание из-за ворот
2.38	Броски	3	Щелчок в движении
2.39	Броски	3	Добивание
2.40	Броски	1	Под правления шайбы на льду, на месте - низом и верхом
2.41	Броски	3	Под правления шайбы в воздухе, на месте, "удобной" и "неудобной"
2.42	Броски	2	Под правления шайбы в движении

Техника владения клюшкой и шайбой			
2.43	Броски	3	Бросок в одно касание
2.44	Броски	2	Бросок под перекладину у ворот с "удобной" и "неудобной", слева и справа
2.45	Броски	3	Заслон вратаря (помеха, бросок под правлением шайбы)
2.46	Броски	2	Бросок с полным оборотом на 360°
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.1	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Изменение скорости катания
3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	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	2	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	2	Выбор позиции и прикрытие
3.9	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Создание пространства в атаке - катание поперек площадки, затягивание времени
3.10	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Отрыв от соперника на свободное пространство (игра без шайбы)
3.11	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника
3.12	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.)
3.13	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Подбор шайбы в зоне обороны - используя ложные действия и закрывание шайбы
3.14	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.15	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманная передача: показываем партнеру, бросок по воротам
3.16	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманное действие - показать бросок - сделать передачу партнёру
3.17	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное действие - бросок не глядя на ворота (периферическое зрение),
3.18	Индивидуальные тактические действия в нападении	3	Обманное действие - не смотреть на партнёра кому делаешь передачу (периферическое и интуитивное/ситуативное зрение - кто и где на площадке)
3.19	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обратная передача шайбы самому себе по борту, передача самому себе с отскоком от задней части ворот
3.20	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Обманная передача оставление: показываем, что оставляем, двигаемся не оставляем
3.20	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Обманное движение для выхода из-за ворот с целью броска (на ближайшую штангу)
3.21	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота по центру
3.22	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Выход на ворота из угла
3.23	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Быстрый подбор (перехват) шайбы в любой зоне
3.24	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Игра против соперника с шайбой, давление
3.25	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника, не владеющего шайбой
3.26	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Опека соперника во время их атаки при входе в нашу зону
3.27	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту
3.28	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Выход на соперника
3.29	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Зонная оборона - базовые знания и умения
3.30	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 1 в 1 (на входе в зону, в углах, на полборта и т.д.)
3.31	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Возврат и подбор шайбы - с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения
3.32	Индивидуальные тактические действия в обороне	1	Контроль дистанции между нападающим и защитником

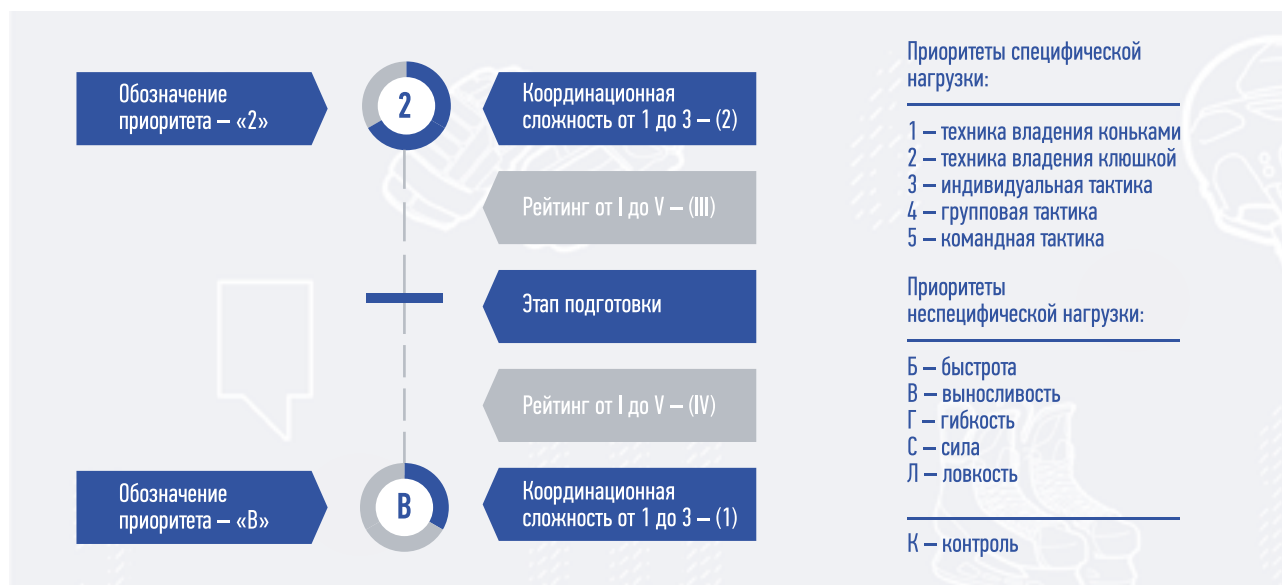
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3.33	Индивидуальные тактические действия в обороне	2	Возврат и подбор шайбы с быстрым поворотом без отрыва коньков
3.34	Индивидуальные тактические действия в обороне	3	Оборонительные ситуации 2 в 1
3.35	Преследования и отбор шайбы	1	Прижимание, поднятие, подбивание клюшки соперника
3.36	Преследования и отбор шайбы	1	Выбивание шайбы клюшкой (клюшкой в шайбу)
3.37	Преследования и отбор шайбы	3	Перехват шайбы (летающей верхом, низом) корпусом, рукояткой, рукой, крюком
3.38	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - толчком (техника силового приёма, контакта)
3.29	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - прижиманием (техника силового прижимания, давления)
3.40	Преследования и отбор шайбы	3	Силовым единоборством - остановкой
ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.1	Групповые тактические действия в нападении	1	Передача - ускорение - приём шайбы
4.2	Групповые тактические действия в нападении	1	Скрещивание с оставлением шайбы партнёру, Скрещивание с сохранением шайбы у себя, Скрещивание с передачей
4.3	Групповые тактические действия в нападении	2	Вход в зону атаки с остановкой - дождаться 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	2	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	3	Ситуации 3 на 3 на входе в зону нападения, в углах и т.д.
4.10	Групповые тактические действия в нападении	3	Вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга

ГРУППОВАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4.11	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из зоны защиты – по системе прямого паса
4.12	Групповые тактические действия в нападении	2	Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)
4.13	Групповые тактические действия в нападении	2	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	1	Контроль ширины игры во всех зонах
4.16	Групповые тактические действия в нападении	2	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
4.18	Групповые тактические действия в обороне	3	Прессинг в зоне нападения – давление двумя-четырьмя игроками
4.19	Групповые тактические действия в обороне	2	Прессинг после отскока шайбы – давление двумя игроками
4.20	Групповые тактические действия в обороне	2	2 защитник на входе в зону обороны при ситуациях 1 в 2, 2 в 2, 3 в 3 и т.д.
4.21	Групповые тактические действия в обороне	1	Зонная оборона в своей зоне
4.22	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой в углу
4.23	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой за воротами
4.24	Групповые тактические действия в обороне	2	Соперник с шайбой на полборта
4.25	Групповые тактические действия в обороне	2	Защита "пятак"
4.26	Групповые тактические действия в обороне	1	Опека соперников
4.27	Групповые тактические действия в обороне	3	Позиции обороняющихся относительно позиций нападающих (персональная оборона)
4.28	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)
КОМАНДАНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			

КОМАНДНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
5.1	В нападении, в своей зоне	-	Раскат (контролируемый выход из зоны)
5.2	В нападении, в средней зоне	-	Построение обороны (откат 1-2-2, 1-3-1), активный отбор шайбы давлением двумя-четырьмя хоккеистами, позиционная оборона
5.3	Игра в неравных составах	-	Подводящие упражнения
5.4	Игра в неравных составах, в большинстве	-	Контролируемый раскат (прохождение средней зоны)
5.5	Игра в неравных составах, в большинстве	-	Схемы розыгрыша шайбы в зоне атаки
5.6	Игра в неравных составах, в меньшинстве	-	Позиции игроков, построение обороны в средней зоне
5.7	Игра в неравных составах, в меньшинстве	-	Расположение игроков в зоне обороны
5.8	Вбрасывания	-	Подводящие упражнения
5.9	Вбрасывания	-	Выход из зоны обороны, контратака
5.10	Вбрасывания	-	Атака ворот после выигранного вбрасывания в зоне атаки
5.11	Вбрасывания	-	Контратака после выигранного вбрасывания в средней зоне



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 «B»). Это обозначает название приоритета.

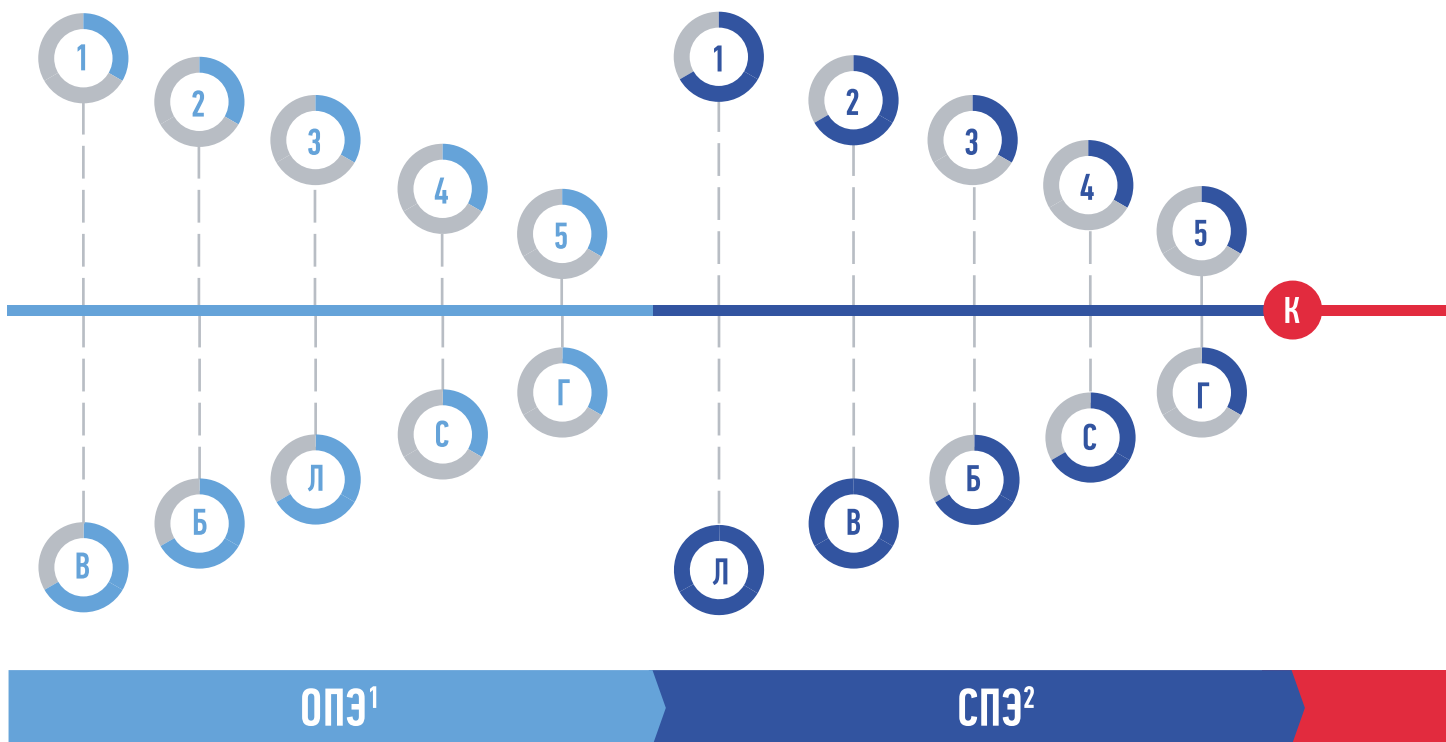
Также мы можем видеть вокруг белого круга с цифрой или буквой цветной сектор на сером кольце (в данном случае синий). Цвет сегмента соответствует цвету,

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



ОПЭ¹

СПЭ²

НА ЛЬДУ

- Скольжение на ребрах лезвий коньков
- Техника владения клюшкой и шайбой в движении
- Старты, торможение и остановки
- Баланс и координация
- Повороты и переходы
- Скольжение лицом вперед
- Скольжение спиной вперед
- Групповые тактические действия в нападении
- Индивидуальные тактические действия в нападении
- Индивидуальные тактические действия в обороне
- Групповые тактические действия в нападении

ВНЕ ЛЬДА

- Общая/Специальная гибкость
- Быстрота реакции на сигнал
- Быстрота одиночного локального движения
- Равновесие
- Активная гибкость
- Ориентирование в пространстве
- Статокинетическая устойчивость
- Способность к перестроению
- Общая выносливость

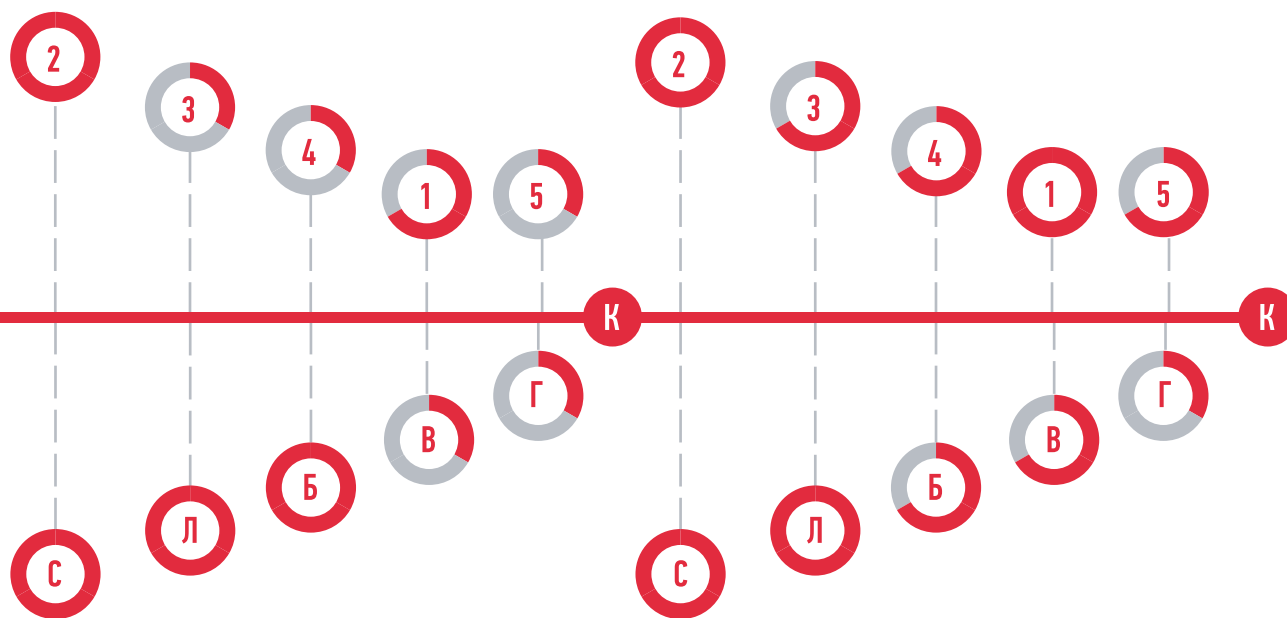
НА ЛЬДУ

- Индивидуальные тактические действия в нападении
- Индивидуальные тактические действия в обороне
- Групповые тактические действия в нападении
- Групповые тактические действия в обороне
- Техника владения клюшкой и шайбой в движении
- Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
- Старты, торможение и остановки
- Скольжение на ребрах лезвий коньков
- Повороты и переходы
- Скольжение лицом вперед
- Скольжение спиной вперед
- Вбрасывания
- Баланс и координация

ВНЕ ЛЬДА

- Общая/Специальная гибкость
- Быстрота реакции на сигнал
- Быстрота, начало движения – резкость
- Общая выносливость
- Скоростная выносливость
- Ориентирование в пространстве
- Комбинированная гибкость
- Баллистические способности, Равновесие
- Чувство ритма, Максимальный темп движений

ЗОП¹ – Этап общей подготовки, ЭСП² – Этап специальной подготовки



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

Индивидуальные тактические действия в нападении
 Индивидуальные тактические действия в обороне
 Групповые тактические действия в нападении
 Групповые тактические действия в обороне
 Обводка
 Повороты и переходы
 Скольжение на ребрах лезвий коньков
 Старты, торможение и остановки
 Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
 Игра в неравных составах, в большинстве
 Игра в неравных составах, в меньшинстве
 Вбрасывания
 Обводка
 Преследования и отбор шайбы
 Броски

ВНЕ ЛЬДА

Высокий уровень дистанционной скорости
 Ориентирование в пространстве
 Способность к переключению
 Статокинетическая устойчивость
 Способность к согласованию движений
 Способность к произвольному расслаблению
 Силовая выносливость
 Способность дифференцировать мышечные усилия
 Максимальный темп движений

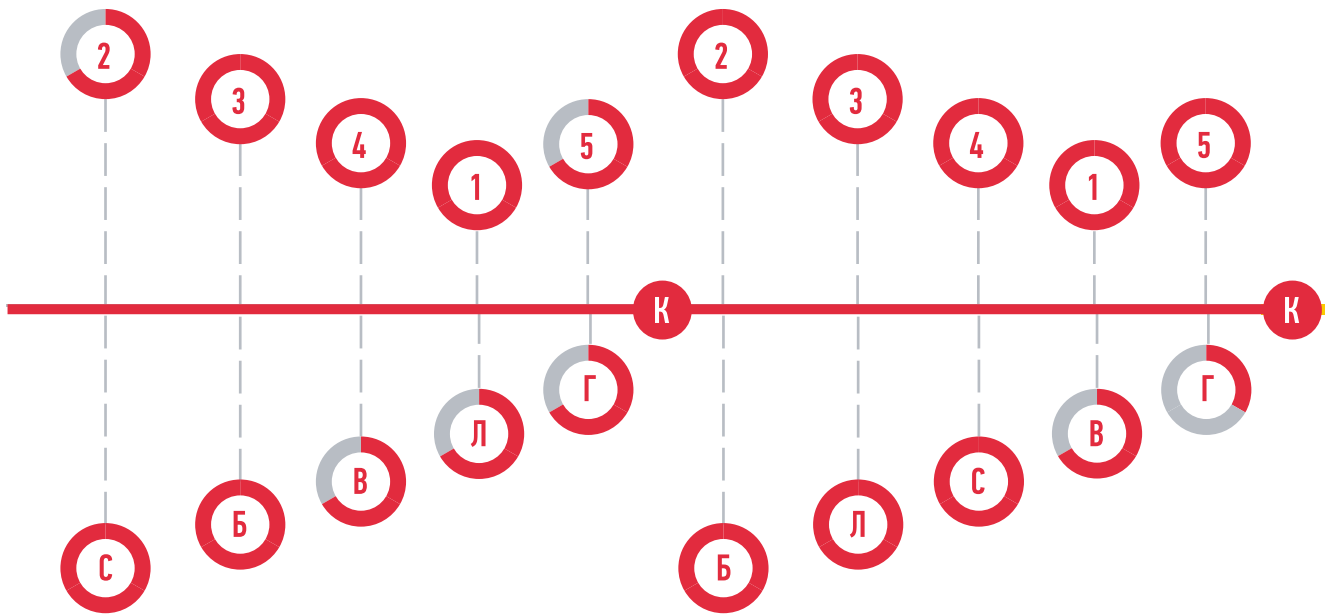
НА ЛЬДУ

Групповые тактические действия в нападении
 Групповые тактические действия в обороне
 Индивидуальные тактические действия в нападении
 Индивидуальные тактические действия в обороне
 Обводка
 Повороты и переходы
 Скольжение на ребрах лезвий коньков
 Старты, торможение и остановки
 Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
 Игра в неравных составах, в большинстве
 Игра в неравных составах, в меньшинстве
 Вбрасывания
 Обводка
 Преследования и отбор шайбы
 Броски
 Баланс и координация

ВНЕ ЛЬДА

Быстрота одиночного локального движения
 Проприорецепция
 Равновесие
 Чувство ритма
 Быстрота, начало движения – резкость
 Динамическая сила
 Максимальная сила
 Баллистические способности
 Способность дифференцировать мышечные усилия

Последовательность распределения приоритетов в течение сезона



СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

Групповые тактические действия в нападении
 Групповые тактические действия в обороне
 Индивидуальные тактические действия в нападении
 Индивидуальные тактические действия в обороне
 Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
 Игра в неравных составах, в большинстве
 Игра в неравных составах, в меньшинстве
 Вбрасывания
 Обводка
 Повороты и переходы
 Скольжение на ребрах лезвий коньков
 Обводка
 Преследования и отбор шайбы
 Броски

ВНЕ ЛЬДА

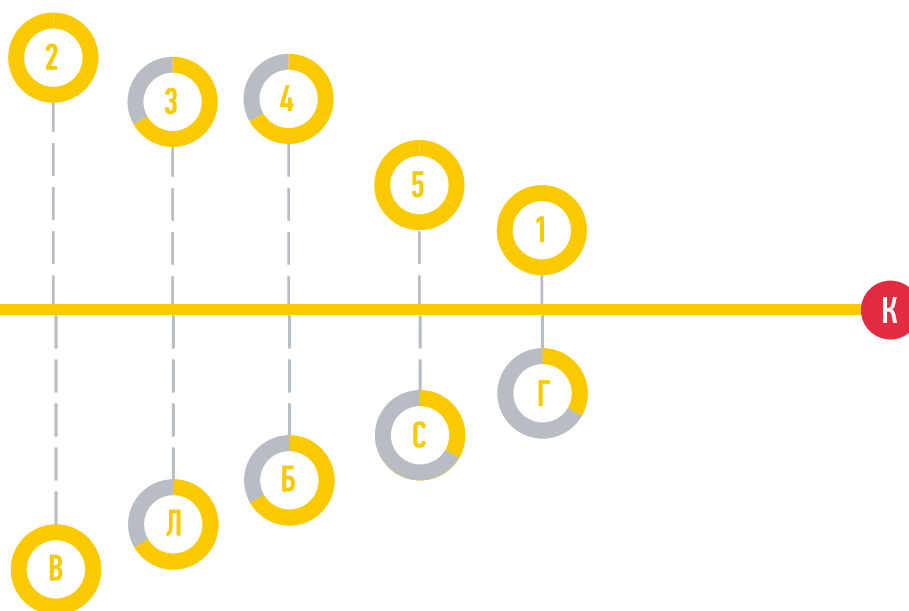
Динамическая гибкость
 Проприорецепция
 Равновесие
 Статическая сила
 Активная гибкость
 Динамическая сила
 Максимальная сила
 Баллистические способности

НА ЛЬДУ

Групповые тактические действия в нападении
 Групповые тактические действия в обороне
 Индивидуальные тактические действия в нападении
 Индивидуальные тактические действия в обороне
 Обводка
 Повороты и переходы
 Скольжение на ребрах лезвий коньков
 Старты, торможение и остановки
 Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
 Игра в неравных составах, в большинстве
 Игра в неравных составах, в меньшинстве
 Вбрасывания
 Обводка
 Преследования и отбор шайбы
 Броски
 Баланс и координация

ВНЕ ЛЬДА

Высокий уровень дистанционной скорости
 Ориентирование в пространстве
 Способность к переключению
 СтатокINETическая устойчивость
 Способность к согласованию движений
 Силовая выносливость
 Способность дифференцировать мышечные усилия
 Быстрота реакции на сигнал
 Чувство ритма



ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

НА ЛЬДУ

Скольжение на ребрах лезвий коньков
 Старты, торможение и остановки
 Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
 Баланс и координация
 Преследования и отбор шайбы
 Повороты и переходы
 Вбрасывания
 Обводка
 Броски
 Групповые тактические действия в нападении
 Групповые тактические действия в обороне
 Индивидуальные тактические действия в нападении
 Индивидуальные тактические действия в обороне
 Игра в неравных составах, в большинстве
 Игра в неравных составах, в меньшинстве

ВНЕ ЛЬДА

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

НА ЛЬДУ

Скольжение на ребрах лезвий коньков
 Старты, торможение и остановки
 Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении
 Баланс и координация
 Преследования и отбор шайбы
 Повороты и переходы
 Вбрасывания
 Обводка
 Броски
 Групповые тактические действия в нападении
 Групповые тактические действия в обороне
 Индивидуальные тактические действия в нападении
 Индивидуальные тактические действия в обороне
 Игра в неравных составах, в большинстве
 Игра в неравных составах, в меньшинстве

ВНЕ ЛЬДА

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



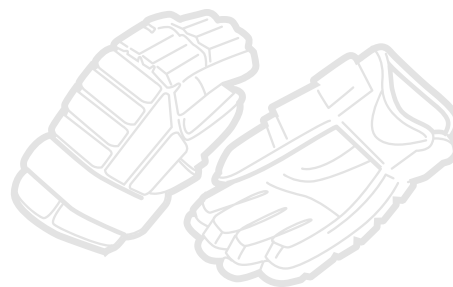
1.5 Цели и задачи

Вам предстоит готовить команду в очень важный и определяющий сезон для каждого отдельного хоккеиста. Уже ближайшее время некоторые хоккеисты перейдут в свою первую профессиональную команду.

Акцент в тренировочном процессе ставится на совершенствование интегральной и технико-тактической подготовленности молодых игроков.

Рекомендуется чаще организовывать занятия в усложненных условиях, например, на фоне острого утомления после больших нагрузок, планировать матчи с более сильным соперником. В этом сезоне необходимо особое внимание уделять физической, психологической и морально-волевой подготовке молодых спортсменов.

Важно в течение этого сезона помочь ребятам определиться. Возможно многие после завершения сезона продолжат свою професси-



ональную деятельность в другой сфере. Многие будут трудиться, чтобы попасть в профессиональные команды. Уровень конкуренции внутри Вашего коллектива значительно возрастет и задачей тренера будет сделать все, чтобы эта конкуренция была честной..

Цель: повышение функциональных возможностей организма хоккеистов, совершенствование двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов.

Задачи:

- сохранение физического и психического здоровья;
- сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня СФП;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- технико-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.

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
Конкуренция	Создать «здоровый» микроклимат в команде для добросовестной конкуренции	Объединить коллектив для достижения общей цели
Тактическая подготовка	Подготовить воспитанников к возможному дебюту в командах более высокого уровня	Обучить наиболее перспективным тактическим схемам, стратегии и моделям игры
Физическая подготовка	Разработать оптимальные тренировочные программы повышения специальной Работоспособности и функциональных возможностей	Включение в тренировочный процесс Традиционно «жестких» нагрузок в ледовых занятиях: челноки, ускорения, единоборства, силовая подготовка

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 VO ₂	-	-	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.

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	—

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

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 пре-

имущественное 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 повторов 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.



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	4 минуты	
	1/2	90 секунд	3 минуты	
Гликолитическая анаэробная (мощность)	1/2	4 минуты	4 минуты	
	1/2	5 минут	5 минут	
Аэробная (мощность)	1/1	30 секунд	30 секунд	Большая
Аэробная (емкость)	1:1	60 секунд	60 секунд	
	1/1	15 секунд	15 секунд	
Аэробная (экономичность)	1/1	4 минуты	4 минуты	
	1/1	3 минуты	3 минуты	
	1/1	6 минут	6 минут	

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.



¹Волков, 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.

Повторения	Подходы	Отдых, межд подходами минут	Характер отдыха	ЧСС уд/мин ⁻¹	МПК %max V _{o2}
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



Адаптация

Существует два типа адаптации — срочная (нестабильная) и долговременная (относительно стабильная). Рассмотрим пример **срочной адаптации**. Сразу после начала работы наблюдаются резкие сдвиги в деятельности функциональных систем и механизмов, достигающие к концу работы значительного уровня.

Понятие адаптации тесно связано с представлением о функциональных резервах. Для количественного выражения их можно сравнить с максимально возможным уровнем активности отдельных органов и систем и с уровнем, характерным для состояния покоя.

Срочные адаптационные реакции стоят в прямой зависимости от величины раздражителя, степени тренированности спортсмена, способности его функциональных систем к эффективному восстановлению. Эти реакции преходящи. Например, после кратковременных упражнений функциональные показатели могут нормализоваться в пределах одной минуты, а после длительных больших нагрузок процесс восстановления может занимать несколько дней.

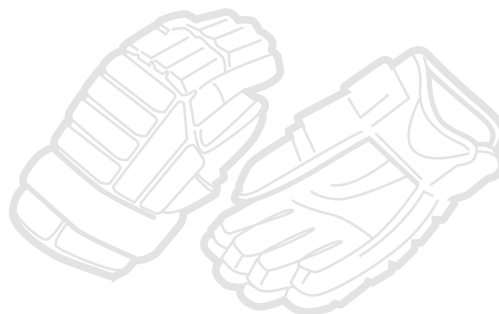
Срочная адаптация к необычным раздражителям чаще всего неспецифическая, она запускает экстренные реакции различных органов и функциональных механизмов, чтобы компенсировать воздействие факторов окружающей среды. Регулярное повторение таких раздражений формирует связи, приводящие к адекватной и специфической срочной адаптации, которая сможет нейтрализовать влияние наиболее эффективным путем.

Механизм долговременной адаптации следует связывать с изменениями в ведущих функциональных системах, обеспечивающих выполнение тренировочных нагрузок. Направленность долгосрочных адаптационных изменений во многом определяется преимущественными тренировочными воздействиями. Чтобы достичь существенных сдвигов, в отличие от спортсменов высокого класса со стажем занятий от 7 до 10 лет. В начале целенаправленного тренировочного процесса адаптационные изменения протекают более интенсивно. В дальнейшем, по мере повышения уровня развития двигательных качеств и возможностей различных функ-

циональных систем, происходит снижение темпов формирования долговременных адаптационных реакций.

Совершенствование необходимых долговременных адаптационных реакций, которые являются фундаментом спортивных достижений хоккеистов, нужно осуществлять поэтапно как в течение многолетней подготовки, так и в течение сезона и отдельных его периодов. При способности к определенным раздражителям и воздействиям идет неодновременно. При этом изменения, связанные с морфологическими характеристиками мышечных тканей, происходят быстрее, а формирование сложных регуляторных механизмов и исполнительных систем требует больших ресурсов времени.

В течение матча хоккеист может участвовать в среднем в 15–20 сменах по 30–45 сек, игровая интенсивность в зоне ЧС 175–200 уд/мин-1.

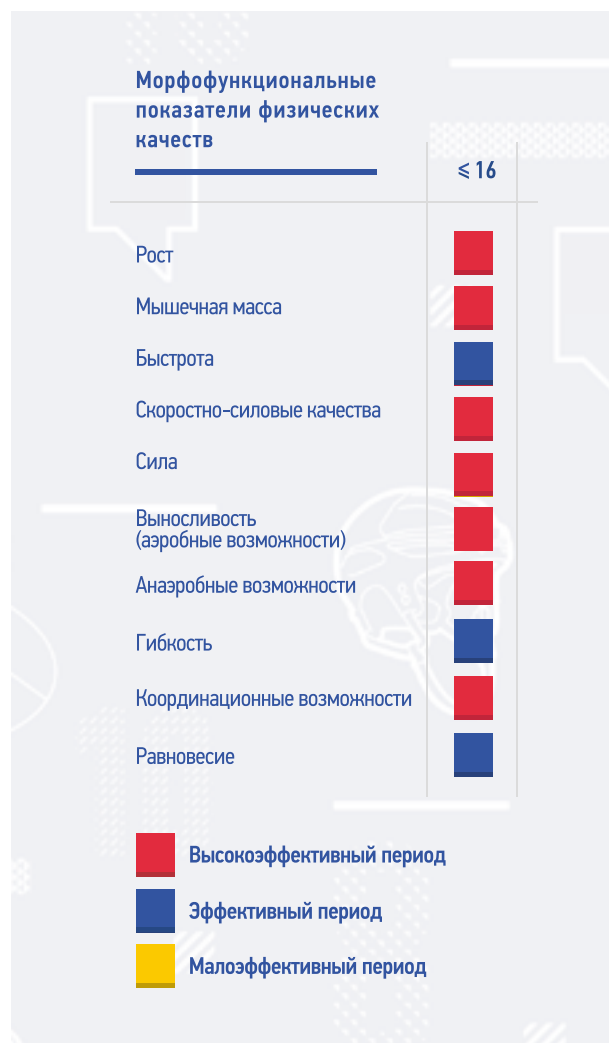


1.7 Сенситивные периоды

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.



2 МЕТОДИКА

2.1 Программирование спортивной подготовки

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

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



RED MACHINE
NORIC

30

CCM

ŠKODA



BAUER

STIHLIN

BAUER

BAUER

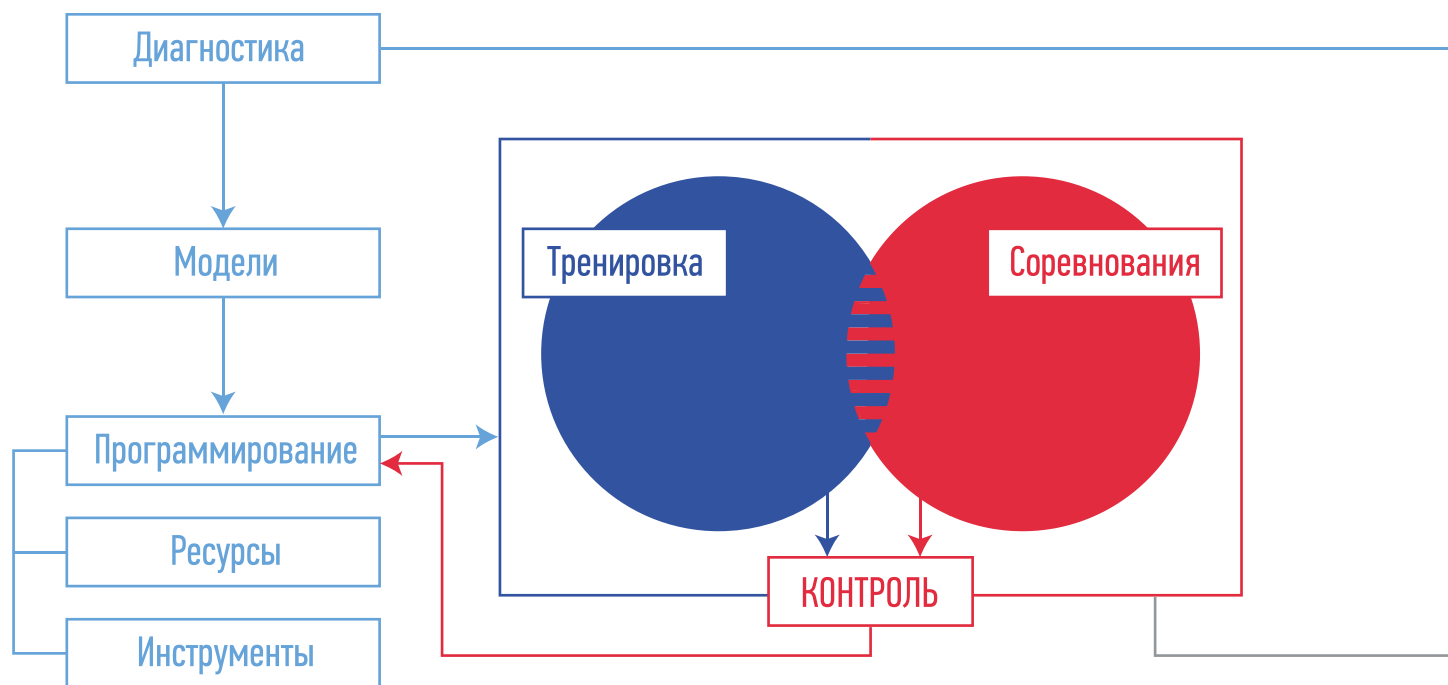
BAUER



BAUER

BAUER

Схема программирования и организации тренировочного процесса



Планирование

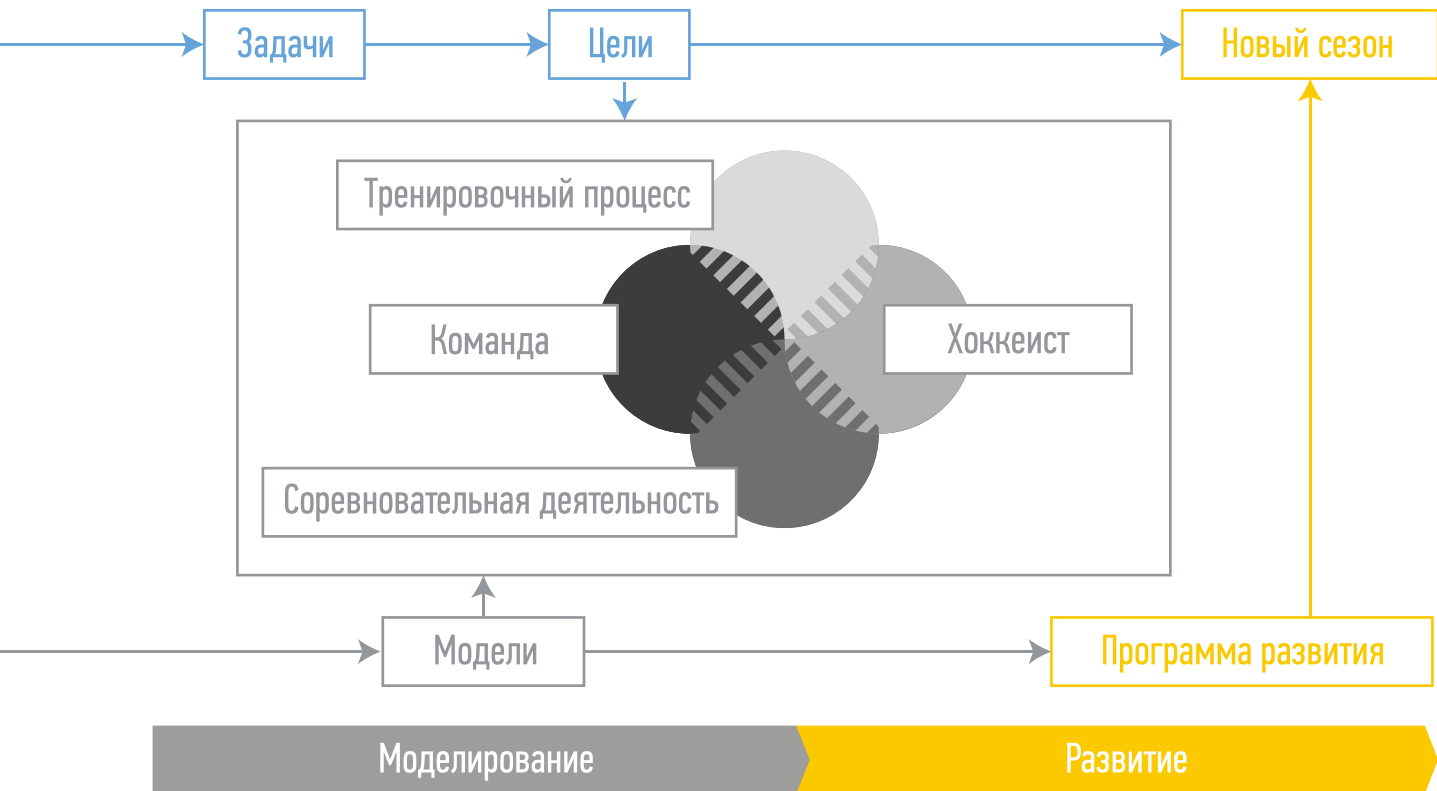
- Диагностика исходных условий организации тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов
- Разработка модельных характеристик: команды, хоккеистов, тренировочного и соревновательного процессов
- Подготовка и настройка инструментов планирования и принятия решений
- Разработка упражнений (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



- 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

- 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

Диагностика

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.

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.*

Планирование нового сезона тренеру необходимо начать с диагностики исходного состояния всех компонентов системы подготовки для сопоставления с приоритетами возрастной группы 16 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. Медико-биологическое сопровождение должно полностью отвечать требованиям ФССП. Должно включать все виды врачебного и врачебно-педагогического контроля тренировочного и соревновательного процессов.

Мероприятия по отбору и ориентации должны ре-

шать 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.*



Особенности реализации системы спортивной подготовки в сезоне

Реализация спортивной подготовки в группах 16 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 противодействия 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 обеспечивает 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.

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



2.2 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 допол-

нительными. 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.

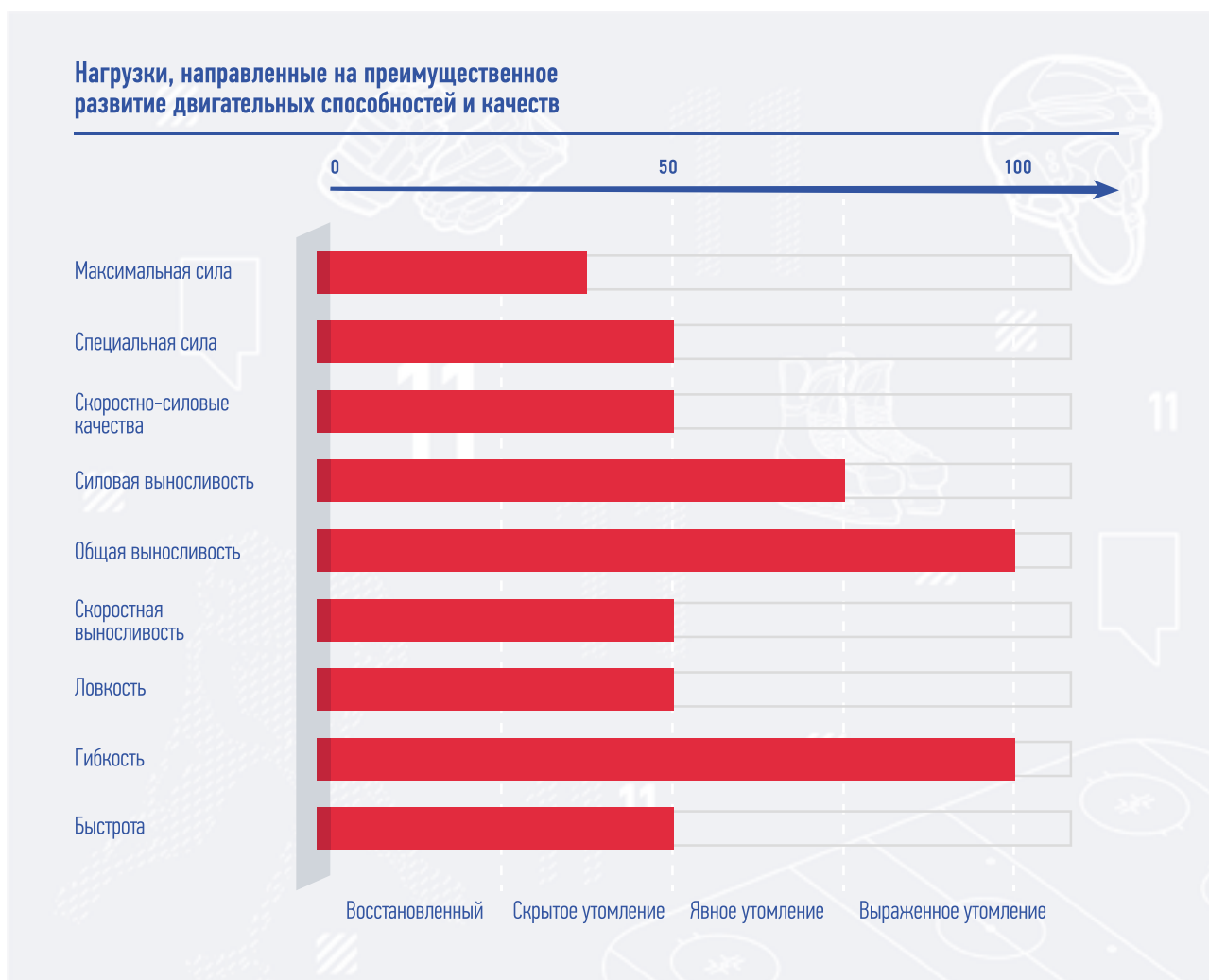
В контексте рационального и эффективного планирования тренировочного процесса большое значение имеет понимание величины нагрузки отдельного занятия, а также необходимое время восстановления. Правильно подобранные нагрузки позволяют создавать цепочки из занятий, тем самым обеспечивая эффективность тренировочного процесса. Следует сказать, что такая классификация условна, поскольку не учитывает, что восстановление различных функциональных систем происходит неодновременно. 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.

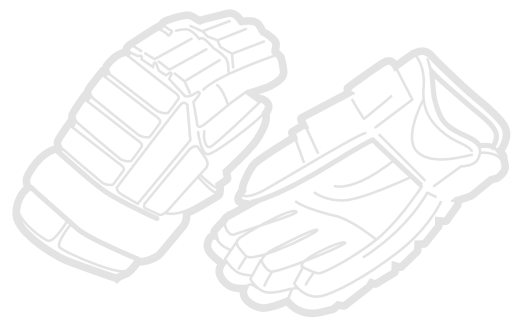
Согласно концепции блоковой периодизации, существуют наиболее предпочтительные функциональные состояния спортсменов для развития различных двигательных способностей и качеств¹. На приведенных ниже схемах указаны оптимальные состояния спортсмена для развития и совершенствования двигательных способностей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



¹Иссурин, 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 аккумулялирование срочных тренировочных эффектов, так



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

¹Волков, 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.

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 ключевые) и дополни-

тельными. 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 занятий.



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.*

2.3 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: втягивающие, 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 соревновательные. 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.



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 мероприятия в горных и контрастных климатических условия Выносливость, общая сила, быстрота 1 развивающее занятие
Базовый (общеподготовительный, специально-подготовительный)	<ul style="list-style-type: none"> Стимуляция адапционных 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 адапционных 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

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	Сформулировать цель и задачи Сделать прогноз возможных срочных и отставленных тренировочных эффектов
2	Определить место и направленность основных ЦЦЦ и дополнительных занятия в микроцикле	Сформулировать цель и задачи занятий Определить место занятий в микроцикле Подобрать средства и методы
3	Определить восстановительные занятия	Сформулировать цель и задачи занятий Определить место занятий в микроцикле Подобрать средства и методы
4	Проверить готовность занимающихся	Определить готовность занимающихся Определить количество занимающихся Разработать недельный план
5	Обеспечить контроль эффективности выполнения тренировочной программы	Подобрать средства контроля срочных эффектов Подобрать средства контроля отставленных эффектов
6	Разработать алгоритм коррекции тренировочной программы микроцикла	Определить возможные коррективы при негативном сценарии
7	Обеспечить анализ выполнения программы	Обеспечить изучение взаимовлияния тренированных эффектов предыдущих микроциклов
8	Запланировать специальные мероприятия, направленные на повышение эффективности тренировочной программы	Запланировать восстановительные мероприятия Запланировать участие психолога Запланировать научно-методическое обеспечение

2.4 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 целесообразные средства и методы, учесть особенности предстоя-

щей 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



24

BIOSYSTEM

WERNICHEL

CCM

24

ЛИГА СТАВОК

СССР

CCM TACKS

13

BEAVER

БЕНСКА
СПЕЛ



2.5 Методика построения макроциклов

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 16 лет и младше целесообразно подробно рассмотреть структуру и содержание тренировочного процесса в каждом периоде на представленной схеме.

Периодизация и принципы планирования сезона

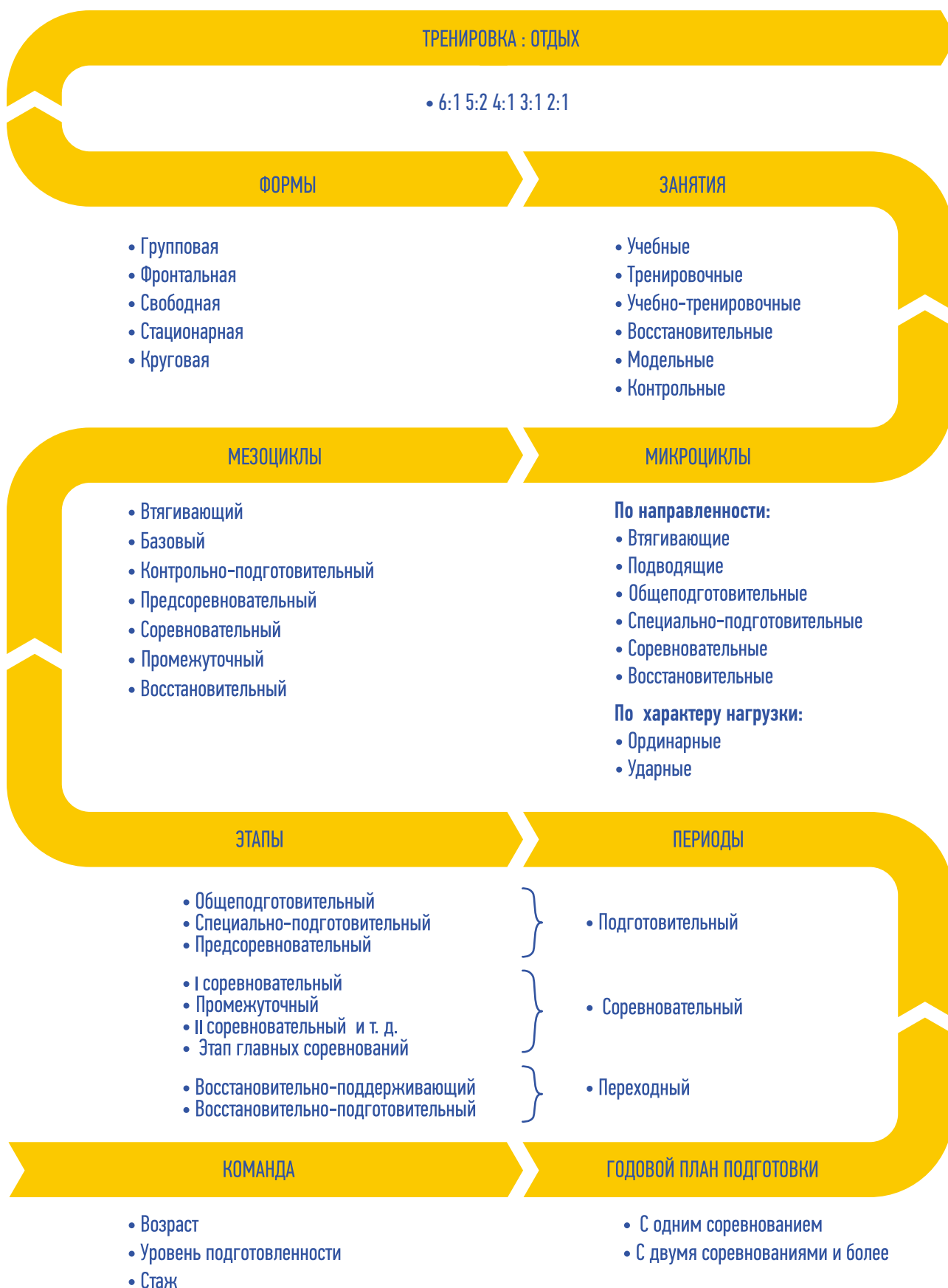
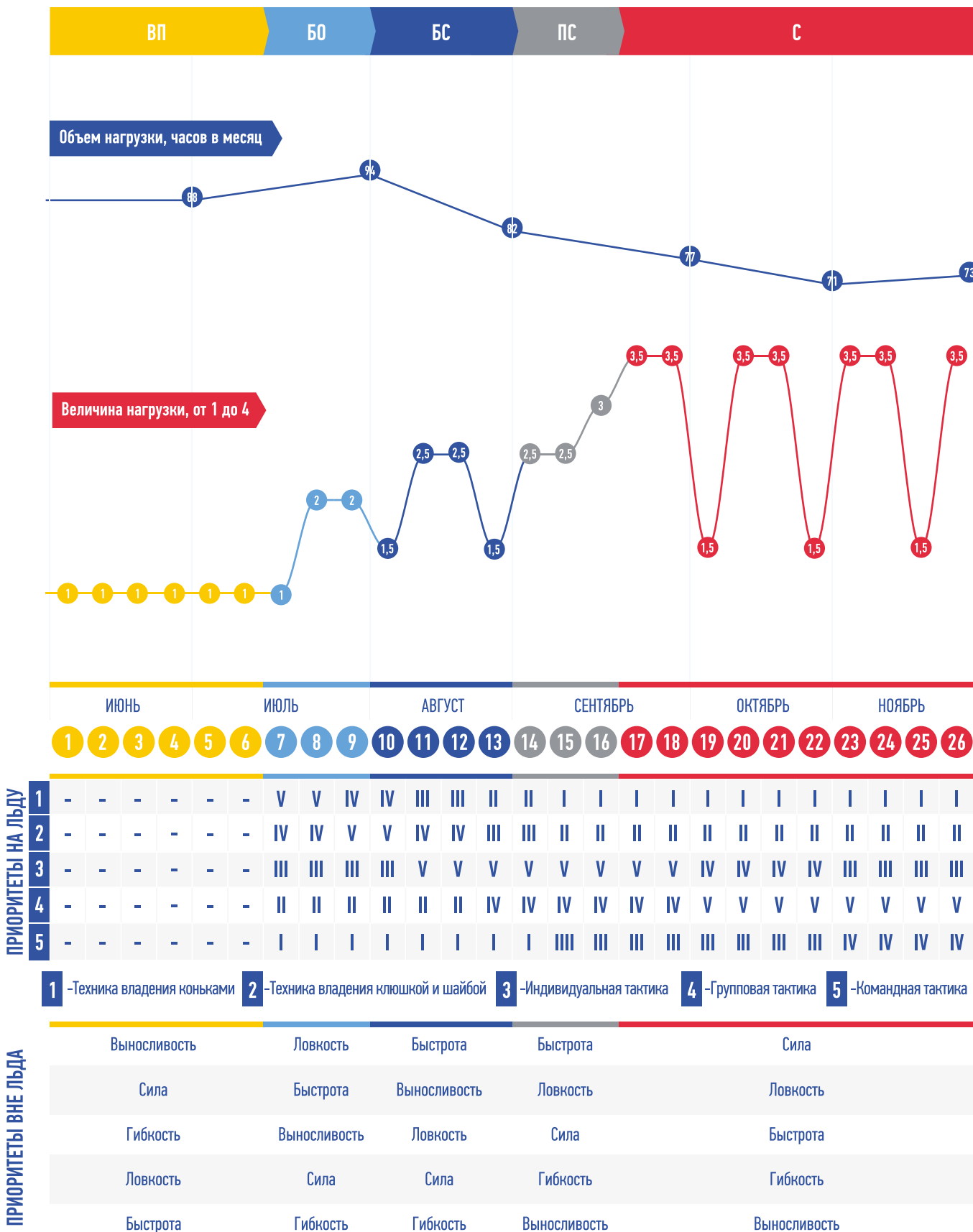
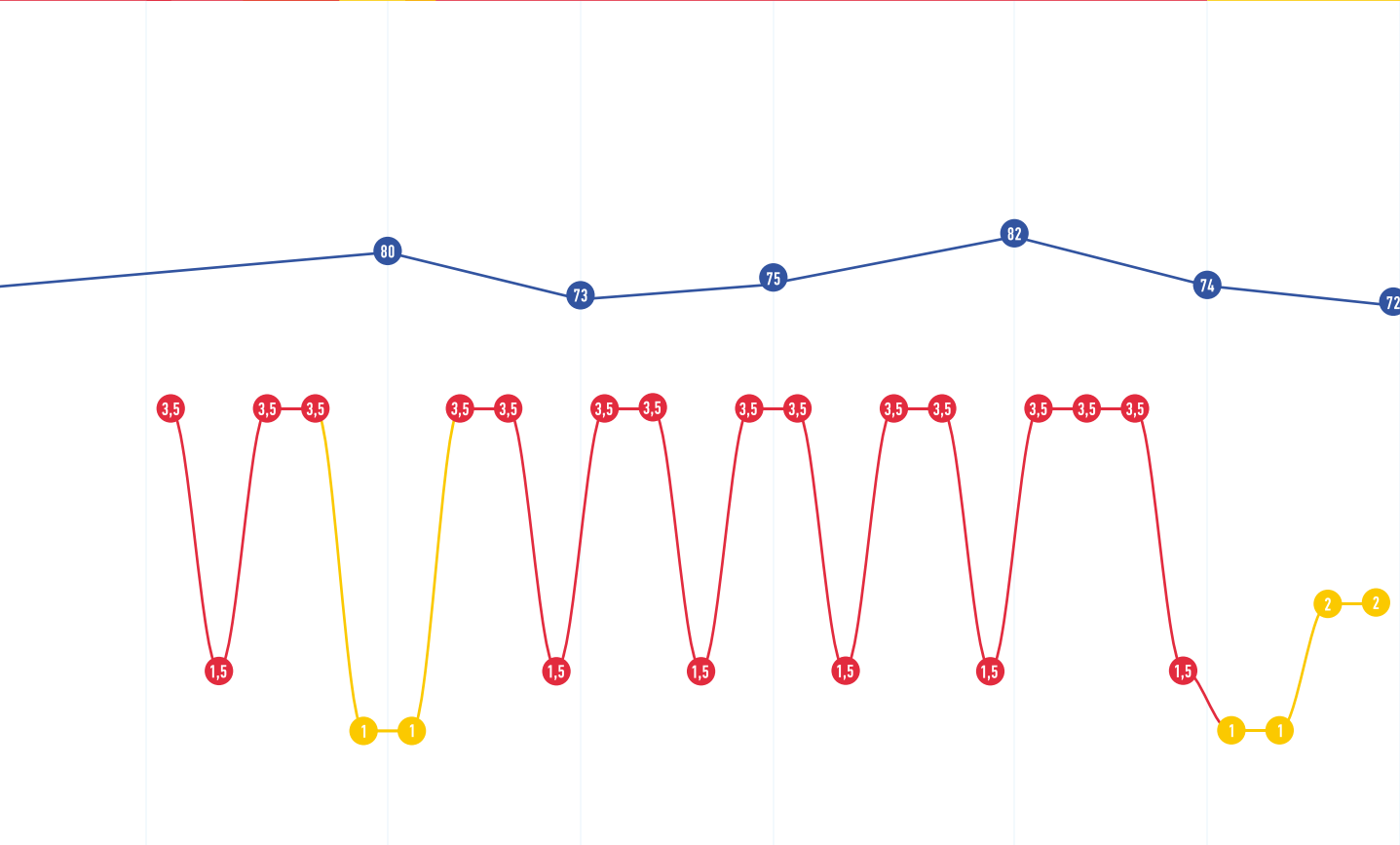


Схема распределения объемов, интенсивности нагрузок и приоритетов, наивысший рейтинг – «V», наименьший – «I»



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



3 ПРАКТИКА

3.1 Структура и содержание макроцикла

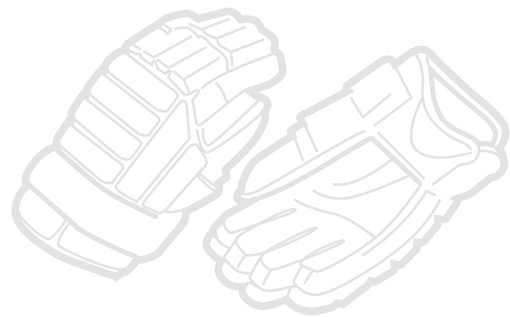
Технология построения годового цикла во многом определяется основной целью и задачами текущего сезона. Структура годового макроцикла в возрастных группах делает возможным параллельное решение множества задач технической, тактической, психологической и физической подготовки. Продолжительность и структура 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, индивидуальными 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 цифрой. Мезоциклы на схеме отражены голубым цветом. Подготовительный период включает этапы общей и специальной подготовки (центральная часть схемы с секторами серого цвета).

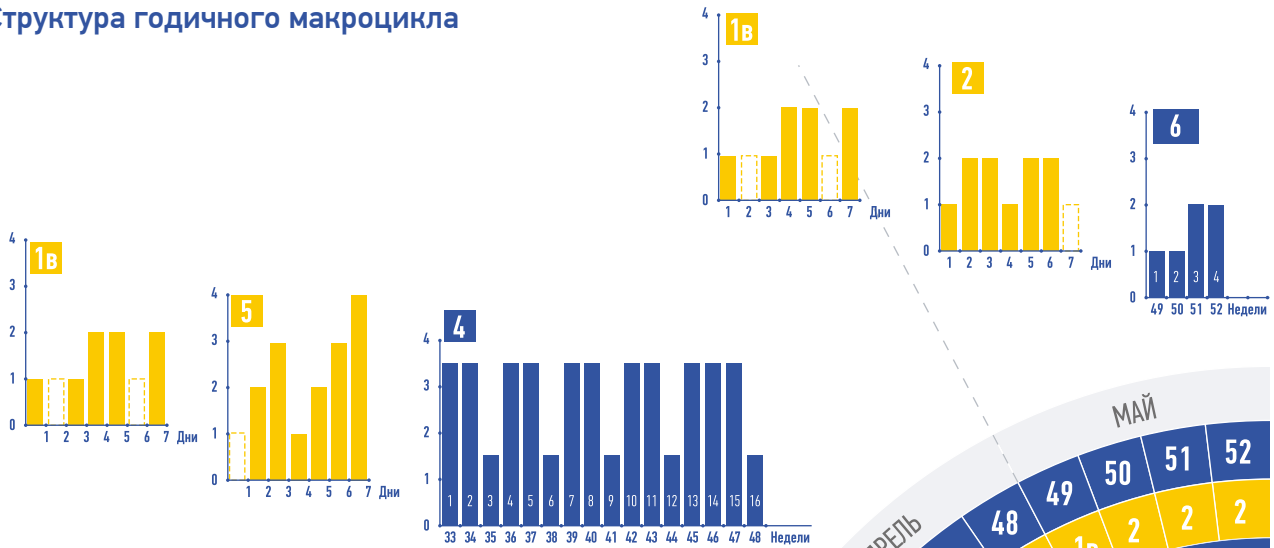
Структура и тип любого микроцикла и мезоцикла представлены дополнительно, в виде диаграмм, со столбцами желтого и голубого цветов соответственно, в проекции соответствующего сегмента. Сокращенные названия мезоциклов отражены на диаметре голубого цвета, полное название можно также увидеть в легенде. По оси абсцисс в диаграммах мезоциклов показано количество недель, а в микроциклах дней. Ось орди-

нат в диаграммах микроциклов и мезоциклов отражает суммарную величину нагрузки от 1 до 4 (1 – малая, 2 – средняя, 3 – большая, 4 – максимальная).

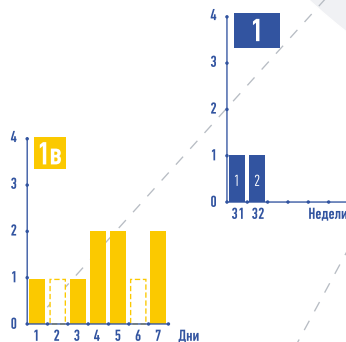
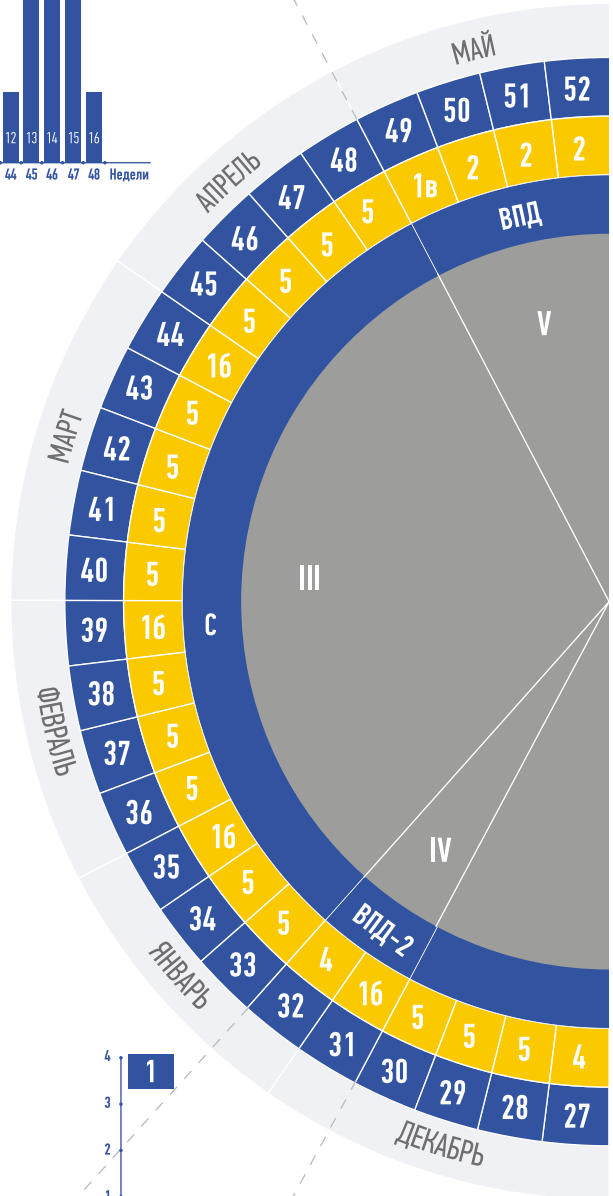
Соревновательный период разбит на две части восстановительно-поддерживающим мезоциклом (ВПД). Такое деление нельзя назвать условным, поскольку решается важная задача за счет добавления этого мезоцикла – восстановление физического и психического потенциала юных хоккеистов. Окончание сезона происходит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

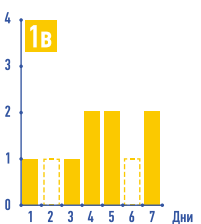
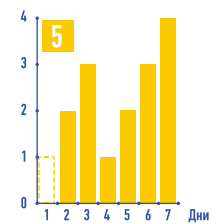
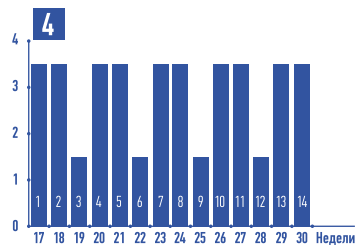
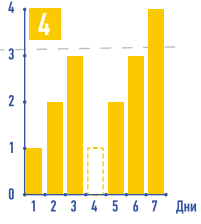
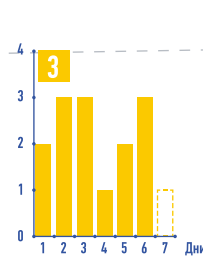
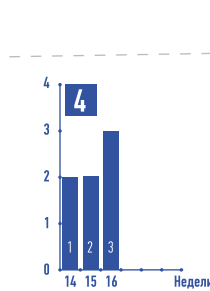
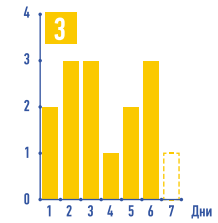
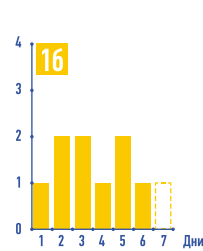
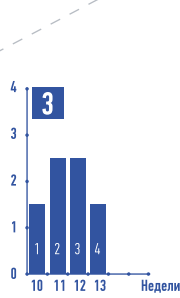
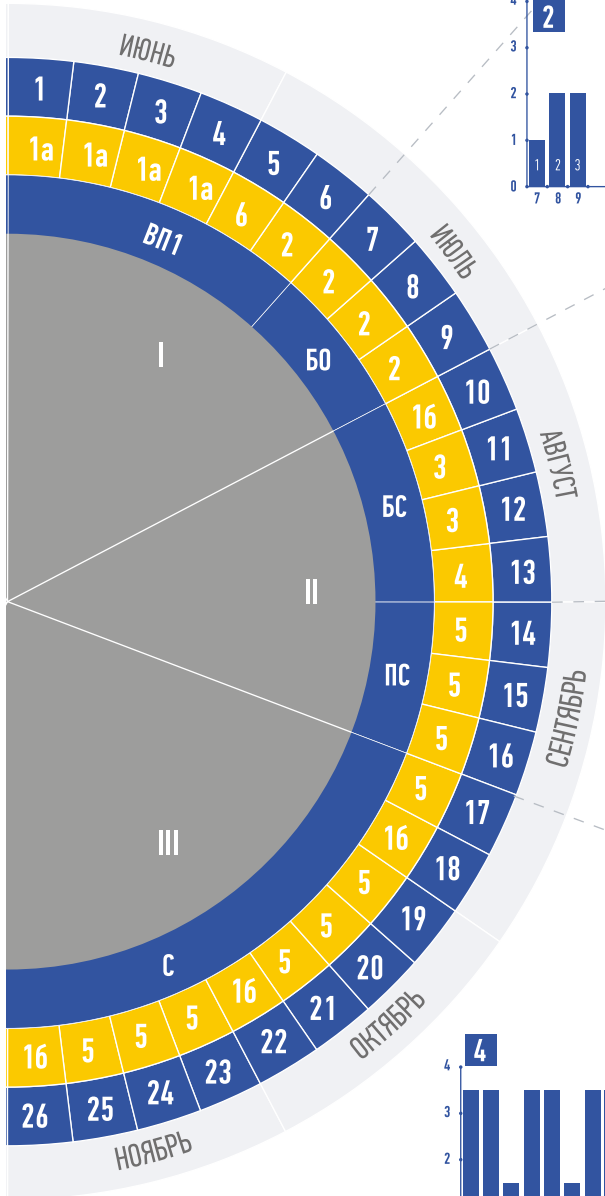
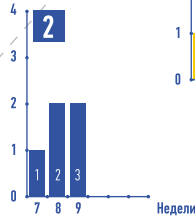
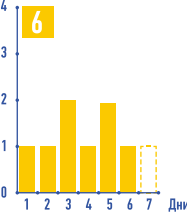
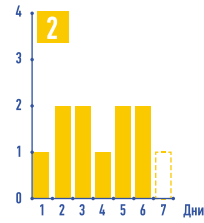
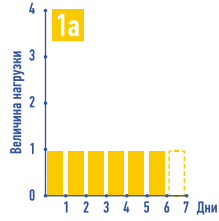
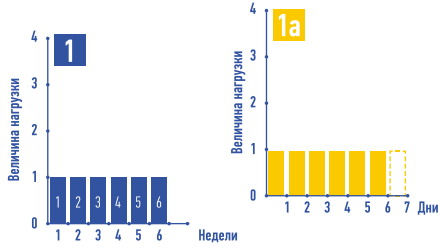


Структура годичного макроцикла



- Месяц
- Номер недели
- 1 - Восстановительный (а, б, в)
- 2 - Общеподготовительный
- 3 - Специально-подготовительный
- 4 - Подводящий
- 5 - Соревновательный
- 6 - Втягивающий
- 1 - Восстановительно-подготовительный (ВП)
- 2 - Базовый общеподготовительный (БО)
- 3 - Базовый специально-подготовительный (БС)
- 4 - Предсоревновательный (ПС)
- 5 - Соревновательный (С)
- 6 - Восстановительно-поддерживающий (ВПД)
- I - ОПЗ
- II - СПЗ
- III - Соревновательный
- IV - Промежуточный
- V - Переходный







3.2 Структура и содержание мезоциклов

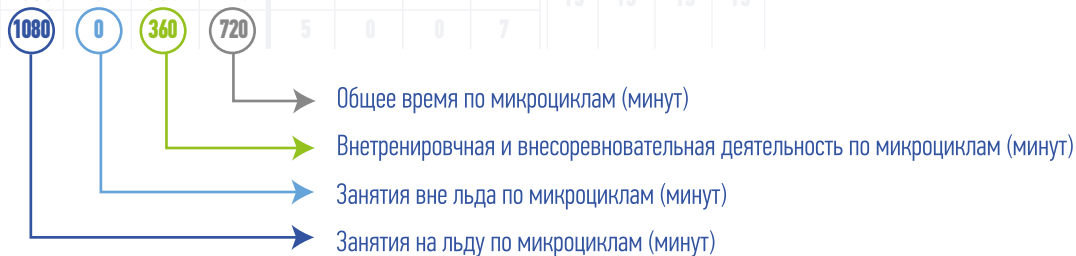
В руководстве даны примеры мезоциклов с полной детализацией и описанием содержания основных параметров подготовки по неделям. В описании мезоцикла дана информация о продолжительности, интенсивности, сложности приоритета для каждого занятия вне льда и на льду по дням недели. Также даны относительные величины объема специальной нагрузки 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 54-58.

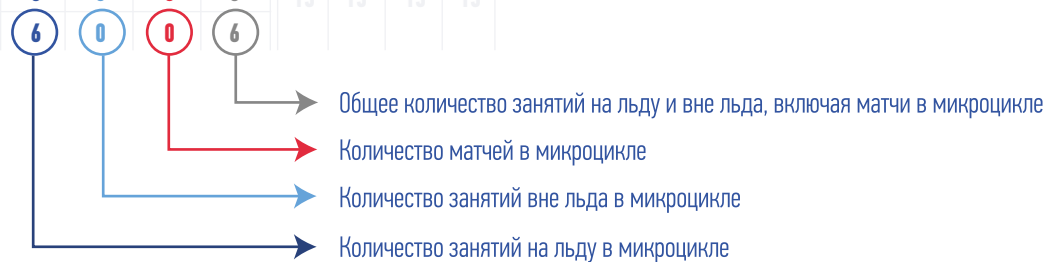
	1	2	3	4
A	0	2	1	0
B	60	0	2	2
C	120	0	0	0

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

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				



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



Всего:

6	6	6	6	→ Общее время занятий на льду и вне льда, включая матчи в мезоцикле и внутренировочные и внесоревновательные мероприятия (минут)
6	6	6	6	→ Общее количество занятий на льду и вне льда, включая матчи в мезоцикле
6	6	6	6	→ Общее количество матчей в мезоцикле
6	6	6	6	→ Общее количество занятий вне льда в мезоцикле
6	6	6	6	→ Общее количество занятий на льду в мезоцикле

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	240 В 1 1	240 В 1 1	240 С 1 1
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	240 0 0 0	240 0 0 0	240 0 0 0
2	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 1 1	240 В 1 1	240 С 1 1
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	240 0 0 0	240 0 0 0	240 0 0 0
3	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 1 1	240 В 1 1	240 С 1 1
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	240 0 0 0	240 0 0 0	240 0 0 0
4	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 1 1	240 В 1 1	240 С 1 1
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	240 0 0 0	240 0 120 0	240 0 0 0
—	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0

	1	2	3	4
A	0	2	1	0
B	60	0	2	2
C	120	0	0	0

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

ИЮНЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				100				100								-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
20	25	5	30	20	25	5	30	20	25	5	30	0	0	0	0	20	25	5	30	20
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				100				100								-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
20	25	5	30	20	25	5	30	20	25	5	30	0	0	0	0	20	25	5	30	20
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				100				100								-	-	-	-	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
240	Б	1	1	240	Л	2	2	240	Л	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
20	25	5	30	20	25	5	30	20	25	5	30	0	0	0	0	20	25	5	30	20
240	0	0	0	240	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
100				100				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
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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:								
1 (июнь)	Восстановительный (а)			0	1440	1440	2880	0	6	0	6	0	5760	5760	5760					
2 (июнь)	Восстановительный (а)			0	1440	1440	2880	0	6	0	6									
3 (июнь)	Восстановительный (а)			0	1440	1440	2880	0	6	0	6									
4 (июнь)	Восстановительный (а)			0	1440	1440	2880	0	6	0	6									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	0	24	0	24					

БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (Б0)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
5	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 1 1	240 В 2 2	240 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 30 30 0	120 30 30 0	120 15 15 0
6	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0
	ВНЕ ЛЬДА	240 В 2 2	240 С 3 2	240 Б 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	120 30 30 0	120 30 30 0	120 15 15 0
—	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
—	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
—	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

	1	2	3	4
A	0	2	1	0
B	60	0	2	2
C	120	0	0	0

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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
240	Л	1	1	240	С	2	2	240	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	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	-	-	-	-	-
240	С	1	2	240	Л	3	3	240	Г	2	2	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	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					
90	0	120	0	90	0	0	0	90	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	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)	Втягивающий			0	1440	840	2280	0	6	0	6	840	3960	2520	7320					
8 (июль)	Ординарный			0	1440	840	2280	0	6	0	6									
9 (июль)	Ординарный			840	1080	840	2760	6	6	0	12									
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	6	18	0	24					
-	-			-	-	-	-	-	-	-	-									

БАЗОВЫЙ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (БС)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
7	○○○○○			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
8	○○○○○			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
9	○○○○○			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
10	○○○○○			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
	○○○○○			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

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

ИЮЛЬ-АВГУСТ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
90	3	1	1	120	4	3	2	120	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
150	5	1	1	120	3	2	2	180	7	1	1	0	0	0	0	25	20	20	20	15
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	20	25	5	30	20
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	71	14	14	-	
90	3	1	1	120	4	3	2	120	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
150	5	1	1	120	3	2	2	180	7	1	1	0	0	0	0	25	20	20	20	15
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	20	25	5	30	20
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	71	14	14	-	-
90	3	1	1	120	4	3	2	120	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
150	5	1	1	120	3	2	2	180	7	1	1	0	0	0	0	25	20	20	20	15
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	20	25	5	30	20
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	71	14	14	-	-
30	3	1	1	30	4	3	2	30	5	2	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5
30	5	1	1	30	3	2	2	60	7	1	1	0	0	0	0	25	20	20	20	15
30	5	1	1	30	3	2	2	60	7	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	5	1	1	30	3	2	2	60	7	1	1	0	0	0	0	20	25	5	30	20
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
120	15	15	0	60	15	15	0	60	15	15	0	0	0	0	0	71	14	14	-	-
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	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
90	0	0	0	90	0	0	0	90	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	100	-	-	-	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
7 (июль)	Ординарный	810	990	840	2640	6	6	0	12	2670	3810	2760	9990							
8 (июль)	Ординарный	810	990	840	2640	6	6	0	12											
9 (август)	Ординарный	810	990	840	2640	6	6	0	12											
10 (август)	Восстановительный (б)	240	240	240	2070	6	6	0	12	24	24	0	48							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ПС)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
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			
—	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

				АВГУСТ				ПРИОРИТЕТЫ (%)												
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ								
																1	2	3	4	5
120 3 1 1				120 4 3 2				180 5 2 1				0 0 0 0				20	25	25	15	15
																Б	В	Г	Л	С
120 Б 1 1				120 С 2 2				120 Г 1 1				0 0 0 0				20	25	5	30	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90 60 30 30				60 30 30 0				90 30 30 0				0 0 0 0				44	28	17	11	-
																1	2	3	4	5
120 3 1 1				120 4 3 2				180 5 2 1				0 0 0 0				20	25	25	15	15
																Б	В	Г	Л	С
120 Б 1 1				120 С 2 2				120 Г 1 1				0 0 0 0				20	25	5	30	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90 60 30 30				60 30 30 0				90 30 30 0				0 0 0 0				44	28	17	11	-
																1	2	3	4	5
0 0 0 0				120 4 3 2				180 5 4 3				120 3 2 1				20	20	20	20	20
																Б	В	Г	Л	С
0 0 0 0				120 С 2 2				120 Г 1 1				120 Б 1 1				20	25	5	30	20
																МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0 0 0 0				90 60 30 30				60 30 30 0				90 30 30 0				44	28	17	11	-
																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 0 120 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:				
12 (август)				Ударный				960	720	1080	2760	6	6	0	12	2820	2160	3240	8220	
13 (август)				Подводящий				960	720	1080	2760	6	6	0	12					
13 (август)				Подводящий				900	720	1080	2700	6	6	0	12					
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-	18	18	0	36	
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-1)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
14	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
15	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
16	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
17	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
18	НА ЛЬДУ	30 1 1 1	60 2 2 2	60 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	60 В 1 1	60 Л 2 2	30 С 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	60 60 0 30	60 60 0 30	60 60 0 15

	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										ПРИОРИТЕТЫ (%)															
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ													
120	2	2	1	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	15	25	30	20	10
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.		39	48	-	13	
120	2	2	1	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	10	15	30	25	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	39	48	-	13	
120	2	2	1	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	10	15	30	25	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	39	48	-	13	
120	2	2	1	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	10	15	30	25	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	39	48	-	13	
120	2	2	1	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5	10	15	30	25	20
90	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С	15	15	5	25	40
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	39	48	-	13	
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	1	2	3	4	5	10	15	30	25	20
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С	20	20	15	20	25
60	60	0	15	60	30	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-	39	48	-	13	
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:									
14 (сентябрь)				Соревновательный				960	720	690	2370	4	6	2	12										
15 (сентябрь)				Соревновательный				960	720	690	2370	4	6	2	12	4080	3120	3450	10650						
16 (сентябрь)				Соревновательный				960	720	690	2370	4	6	2	12										
17 (сентябрь)				Соревновательный				960	720	690	2370	4	6	2	12										
18 (сентябрь)				Восстановительный (б)				240	240	690	1170	6	6	0	12	22	30	8	60						

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-2)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
19	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
20	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
21	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
22	НА ЛЬДУ	30 1 1 1	60 2 2 2	60 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	60 В 1 1	60 Л 2 2	30 С 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	60 60 0 30	60 60 0 30	60 60 0 15
—	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0

	1	2	3	4
A	0	2	1	0
B	60	0	2	2
C	120	0	0	0

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

ОКТАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	
41				44				-		15										
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
41				44				-		15										
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	60	0	15	30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
41				44				-		15										
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	10	15	25	30	20
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
30	60	0	15	30	60	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	15	20	15	25	25
39				48				-		13										
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	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	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-
Мезоцикл				Микроцикл				Количество минут				Количество занятий				Всего:				
19 (октябрь)				Соревновательный				960	720	810	2070	4	6	2	12	3120	2400	3120	8640	48
20 (октябрь)				Соревновательный				960	720	810	2070	4	6	2	12					
21 (октябрь)				Соревновательный				960	720	810	2070	4	6	2	12					
22 (октябрь)				Восстановительный (б)				240	240	690	1020	6	6	0	12	18	24	6	48	
-				-				-	-	-	-	-	-	-	-					

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-3)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
23	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
24	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
25	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
26	НА ЛЬДУ	30 1 1 1	60 2 2 2	60 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	60 В 1 1	60 Л 2 2	30 С 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	60 60 0 30	60 60 0 30	60 60 0 15
—	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 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

НОЯБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)								
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
														10	15	20	30	25
														Б 20	В 20	Г 5	Л 20	С 35
														МБО 41	Инт. 44	Тест. -	Суд. 15	-
														10	15	20	30	25
														Б 20	В 20	Г 5	Л 20	С 35
														МБО 41	Инт. 44	Тест. -	Суд. 15	-
														10	15	20	30	25
														Б 20	В 20	Г 5	Л 20	С 35
														МБО 41	Инт. 44	Тест. -	Суд. 15	-
														10	15	20	30	25
														Б 15	В 30	Г 20	Л 20	С 15
														МБО 39	Инт. 48	Тест. -	Суд. 13	-
														10	0	0	0	0
														Б 0	В 0	Г 0	Л 0	С 0
														МБО 0	Инт. 0	Тест. 0	Суд. -	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:								
23 (ноябрь)	Ударный	960	720	810	2490	6	6	0	12	3120	2400	3120	8640					
24 (ноябрь)	Соревновательный	960	720	810	2490	4	6	2	12									
25 (ноябрь)	Соревновательный	960	720	810	2490	4	6	2	12									
26 (ноябрь)	Восстановительный (б)	240	240	690	1170	6	6	0	12	20	24	4	48					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-									

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-4)

№	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			
31	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

ДЕКАБРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
0	0	0	0	120	4	2	2	120	5	4	3	120	3	2	1	10	15	25	30	20
0	0	0	0	120	С	2	2	120	Г	1	1	120	Б	1	1	20	30	10	15	25
0	0	0	0	60	60	0	30	60	60	0	30	60	60	0	30	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	25	25	5	20	25
60	60	30	30	30	60	30	30	30	60	0	0	60	60	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	25	25	5	20	25
60	60	30	30	30	60	30	30	30	60	0	0	60	60	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	10	15	25	30	20
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	20	25	10	25	20
60	60	30	30	30	60	30	30	30	60	0	0	60	60	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	3	1	1	30	4	2	2	30	5	1	1	0	0	0	0	25	30	20	15	10
30	Б	1	1	30	С	2	2	30	Г	1	1	0	0	0	0	25	25	5	20	25
60	30	15	15	30	30	15	30	30	30	15	30	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
27 (декабрь)	Подводящий	900	720	960	2580	6	6	0	12	4020	3120	4380	11520							
28 (декабрь)	Соревновательный	960	720	900	2580	4	6	2	12											
29 (декабрь)	Соревновательный	960	720	900	2580	4	6	2	12											
30 (декабрь)	Соревновательный	960	720	900	2580	4	6	2	12	24	30	6	60							
31 (декабрь)	Восстановительный (б)	240	240	720	1200	6	6	0	12											

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-5)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
32	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
33	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
34	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			
35	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	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

ЯНВАРЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
0	0	0	0	120	4	3	2	120	5	4	3	120	3	2	1	1	2	3	4	5
0	0	0	0	120	С	2	2	120	Г	1	1	120	Б	1	1	Б	В	Г	Л	С
0	0	0	0	60	60	0	30	60	60	0	30	60	60	0	30	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	60	30	30	30	60	30	30	30	60	0	0	60	60	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
120	1	1	2	120	5	2	4	180	4	3	4	180	5	4	3	1	2	3	4	5
120	Б	1	3	120	В	1	1	120	С	1	1	120	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
60	60	30	30	30	60	30	30	30	60	0	0	60	60	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
30	1	1	1	30	4	2	2	30	5	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
60	30	60	15	30	30	0	0	30	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
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:										
32 (январь)	Подводящий	900	720	960	2580	6	6	0	12	3060	2400	3570	9030							
33 (январь)	Соревновательный	960	720	900	2580	4	6	2	12											
34 (январь)	Соревновательный	960	720	900	2580	4	6	2	12											
35 (январь)	Восстановительный (б)	240	240	810	1290	6	6	0	12	20	24	4	48							

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-6)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
36	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
37	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
38	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
39	НА ЛЬДУ	30 1 1 1	60 2 2 2	60 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	60 В 1 1	60 Л 2 2	30 С 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 30 0 15	60 30 0 15	60 30 0 15
—	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 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

ФЕВРАЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
													10	15	20	25	30			
													Б	В	Г	Л	С			
													МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-			
													10	15	20	25	30			
													Б	В	Г	Л	С			
													МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-			
													10	15	20	25	30			
													Б	В	Г	Л	С			
													МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-			
													10	15	20	25	30			
													Б	В	Г	Л	С			
													МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-			
													1	2	3	4	5			
													Б	В	Г	Л	С			
													МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-			
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
37 (февраль)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12	3120	2400	2910	8430							
38 (февраль)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12											
39 (февраль)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12											
40 (февраль)	Восстановительный (б)	240	240	570	1050	6	6	0	12	18	24	6	48							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-7)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
40	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
41	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
42	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
43	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
44	НА ЛЬДУ	30 1 1 1	60 2 2 2	60 3 2 2
	ВНЕ ЛЬДА	60 В 1 1	60 Л 2 2	30 С 2 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	90 30 0 15	60 30 0 15	60 30 0 15

	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										ПРИОРИТЕТЫ (%)				
ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		СУББОТА		ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
										5	10	20	35	30
										Б	В	Г	Л	С
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
										5	10	20	35	30
										Б	В	Г	Л	С
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
										5	10	20	35	30
										Б	В	Г	Л	С
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
										5	10	20	35	30
										Б	В	Г	Л	С
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
										5	10	20	35	30
										Б	В	Г	Л	С
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
										5	10	20	35	30
										Б	В	Г	Л	С
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:				
40 (март)	Ударный	960	720	780	2460	4	6	0	10	4080	3120	3690	10890	
41 (март)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12					
42 (март)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12					
43 (март)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12					
44 (март)	Восстановительный (б)	240	240	570	1050	4	6	0	10	20	30	6	56	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (С-8)

№	НЕДЕЛИ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
45	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
46	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
47	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
48	НА ЛЬДУ	0 0 0 0	180 3 2 2	180 4 3 4
	ВНЕ ЛЬДА	0 0 0 0	120 С 1 1	120 Л 1 2
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА	0 0 0 0	60 60 0 30	60 60 0 30
—	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	0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 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

АПРЕЛЬ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
													5	10	20	35	30			
													Б	В	Г	Л	С			
													МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-			
										5	15	20	35	30						
										Б	В	Г	Л	С						
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-						
										5	10	20	35	30						
										Б	В	Г	Л	С						
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-						
										5	10	20	35	30						
										Б	В	Г	Л	С						
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-						
										1	2	3	4	5						
										-	-	-	-	-						
										Б	В	Г	Л	С						
										-	-	-	-	-						
										МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-						
										-	-	-	-	-						
Мезоцикл	Микроцикл	Количество минут				Количество занятий				Всего:										
45 (апрель)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12	3840	2880	3120	9840	16	24	8	48			
46 (апрель)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12											
47 (апрель)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12											
48 (апрель)	Соревновательный	960	720	780	2460	4	6	2	12											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

БАЗОВЫЙ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МЕЗОЦИКЛ (60)

№	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			
—	НА ЛЬДУ			
	ВНЕ ЛЬДА			
	МБО, ТЕОРИЯ И ПСИХОЛОГИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ, СУДЕЙСКАЯ И ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА			

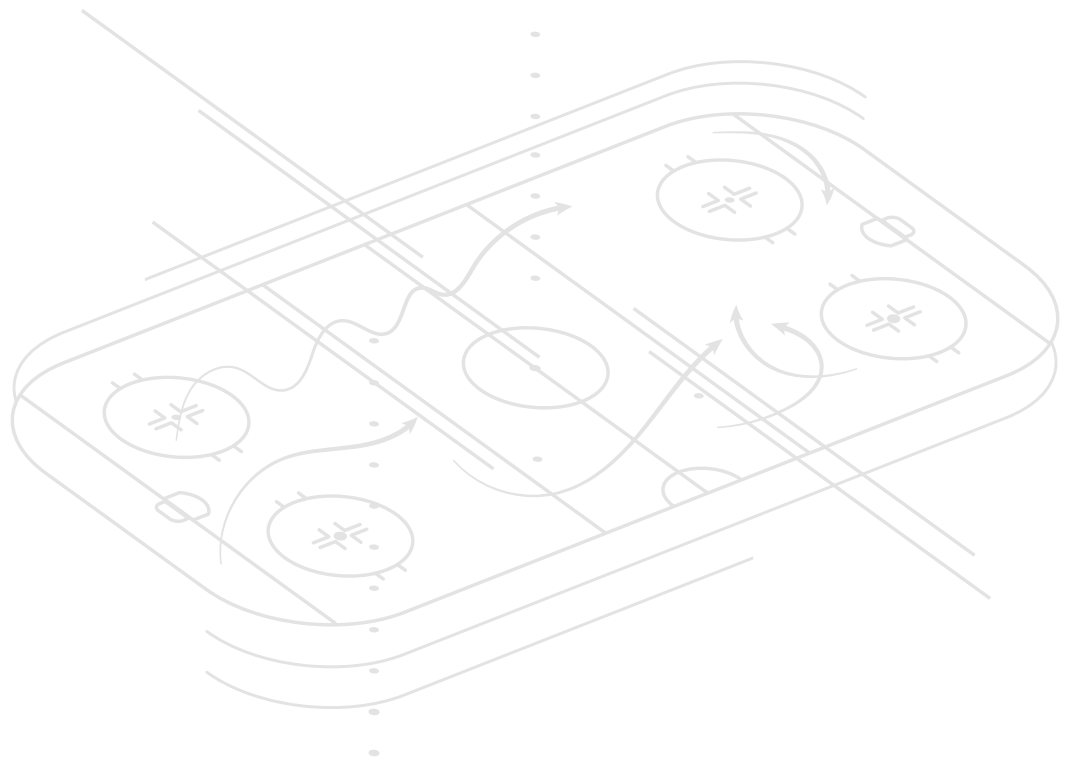
	1	2	3	4
A				
B				
C				

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

МАЙ										ПРИОРИТЕТЫ (%)										
ЧЕТВЕРГ				ПЯТНИЦА				СУББОТА				ВОСКРЕСЕНЬЕ				1	2	3	4	5
90	2	1	1	90	4	2	2	0	0	0	0	60	5	1	1	15	25	35	15	10
60	Б	1	1	60	С	2	2	0	0	0	0	60	Г	1	1	Б	В	Г	Л	С
90	15	0	0	30	15	60	0	0	0	0	0	60	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	3	60	5	2	1	0	0	0	0	15	25	35	15	10
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	60	60	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	3	60	5	2	1	0	0	0	0	15	25	35	15	10
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	60	60	60	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	МБО	Инт.	Тест.	Суд.	-
90	3	1	2	90	4	3	3	60	5	2	1	0	0	0	0	15	25	35	15	10
120	Л	1	2	120	С	3	3	90	Г	2	1	0	0	0	0	Б	В	Г	Л	С
120	15	60	60	60	0	0	0	60	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
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)	480	360	570	1410	5	5	0	10	2460	2520	3500	8950							
50 (май)	Ординарный	660	720	1140	2520	6	6	0	12											
51 (май)	Ординарный	660	720	1130	2510	6	6	0	12											
52 (май)	Ординарный	660	720	660	2510	6	6	0	12	23	23	0	46							
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-											

3.3 Структура и содержание микроциклов

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 13
Основная часть:		Основная часть:		Основная часть:			Всего время 1320
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	Т	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	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"> •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 		<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: 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:		

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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:	

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"> •Быстрота одиночного локального движения •Общая выносливость <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>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 •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Динамическая сила <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 •СтатокINETическая устойчивость •Максимальная сила <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"> •Общая выносливость •Равновесие <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"> •Комбинированная гибкость •Силовая выносливость 	
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: <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"> •Повороты и переходы •Скольжение лицом вперед •Скольжение спиной вперед •Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении 		Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •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: <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 12 Всего время 1370 Занятий на льду 6 Занятий вне льда - Матчей 0 Суммарная направленность Аэробная, тренирующая
Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость 		Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •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 •Силовая выносливость 		Заключительная часть:			
Теория: Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности МБО:		Теория: МБО:		Теория: 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:			

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>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>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 <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: Большая		Интенсивность: Большая		Интенсивность: Малая		
Направленность: Аэробная, тренирующая		Направленность: Лактатная, анаэробная		Направленность: Лактатная, анаэробная		Направленность: Аэробная, поддерживающая		
Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	У	
<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 •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"> •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Комбинированная гибкость •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"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Динамическая сила <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"> •Высокий уровень дистанционной скорости •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: Основные средства спортивной тренировки		
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: 8-11						Задачи	
Пятница		Суббота		Воскресенье		Поддержание достигнутого уровня с использованием средств восстановления	
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 		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 нападении •Групповые тактические действия в нападении 		Основная часть: <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 		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: <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 12 Всего время 1090 Занятий на льду 6 Занятий вне льда - Матчей 0 Суммарная направленность Анаэробная, аэробная
Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость 		Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> •Максимальный темп движений •Высокий уровень дистанционной скорости •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 •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 •СтатокINETическая 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"> •Равновесие •Высокий уровень дистанционной скорости <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •СтатокINETическая 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: •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков Основная часть: •Старты, торможение и остановки •Скольжение лицом вперед •Скольжение спиной вперед •Индивидуальные тактические действия в обороне •Групповые тактические действия в обороне Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть: •Баланс и координация •Скольжение на ребрах лезвий коньков Основная часть: •Старты, торможение и остановки •Скольжение лицом вперед •Скольжение спиной вперед •Индивидуальные тактические действия в нападении •Групповые тактические действия в нападении Заключительная часть: Игра		Подготовительная часть: Основная часть: 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: •Общая выносливость •Равновесие Основная часть: •Максимальный темп движений •Ориентирование в пространстве •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость Заключительная часть: •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к согласованию движений		Подготовительная часть: Основная часть: Заключительная часть:		Подготовительная часть: Основная часть: Заключительная часть:			Всего занятий 10
							Всего время 1080
							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 <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Скольжение лицом вперед •Скольжение спиной вперед •Техника владения клюшкой и шайбой в движении •Преследования и отбор шайбы •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 •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>Заключительная часть: Игра</p>		<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>Заключительная часть: Игра</p>		<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 <p>Заключительная часть: Игра</p>		
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"> •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"> •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 <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"> •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> <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 		
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:			
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"> •Динамическая гибкость •Проприорецепция •Равновесие •Общая выносливость 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 		Подготовительная часть:			Всего занятий 10
Заключительная часть: •Баллистические способности •Способность дифференцировать мышечные усилия		Заключительная часть: •Баллистические способности •Способность дифференцировать мышечные усилия		Заключительная часть:			Всего время 1080
Теория:		Теория:		Теория:			Занятий на льду 5
МБО:		МБО:		МБО:		Занятий вне льда -	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Матчей 2-4	
За день:		За день:		За день:		Суммарная направленность Лактатная, анаэробная	
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:			

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"> • 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 • Обводна • Преследования и отбор шайбы • Броски • Индивидуальные тактические действия в нападении • Групповые тактические действия в нападении • Игра в неравных составах <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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:</p> <p>Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороты и переходы • Скольжение спиной вперед • Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обводна • Преследования и отбор шайбы • Броски • Индивидуальные тактические действия в нападении • Индивидуальные тактические действия в обороне <p>Заключительная часть:</p> <p>Игра</p>		<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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:</p> <p>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"> • 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 <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> <p>Основная часть:</p> <p>Заключительная часть:</p>		<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 		
<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		
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повороты и переходы • Скольжение спиной вперед • Техника владения клюшкой и шайбой в движении <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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> <p>Основная часть: Соревнование</p> <p>Заключительная часть:</p>			
<p>Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Анаэробная, аэробная</p>		<p>Объем: Интенсивность: Средняя Направленность: Лактатная, анаэробная</p>		<p>Объем: Интенсивность: Большая Направленность: Алактатная, анаэробная</p>			
Вне льда	У	Вне льда	У	Вне льда	У		Вне льда
<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"> • Ориентирование в пространстве • Динамическая сила • Скоростная выносливость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баллистические способности • Способность к согласованию движений 		<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 • Активная гибкость <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность к согласованию движений • Способность дифференцировать мышечные усилия 		<p>Подготовительная часть:</p> <p>Основная часть:</p> <p>Заключительная часть:</p>			<p>Всего занятий 10</p>
							<p>Всего время 1080</p>
							<p>Занятий на льду 5</p>
							<p>Занятий вне льда -</p>
<p>Теория:</p> <p>МБО:</p>		<p>Теория:</p> <p>МБО:</p>		<p>Теория:</p> <p>МБО:</p>			<p>Матчей 2</p>
<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>			
За день:		За день:		За день:			
<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Объем: Интенсивность: Направленность:</p>		<p>Суммарная направленность Лактатная, анаэробная</p>	

ВТЯГИВАЮЩИЙ МИКРОЦИКЛ							
Понедельник		Вторник		Среда		Четверг	
На льду	У	На льду	Т	На льду	У	На льду	Т
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	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т	Вне льда	Т
Подготовительная часть: • Быстрота одиночного локального движения • Равновесие		Подготовительная часть: • Быстрота одиночного локального движения • Равновесие		Подготовительная часть: • Общая выносливость • Равновесие		Подготовительная часть: • Быстрота одиночного локального движения • Равновесие	
Основная часть: • Способность к переключению • Статокинетическая устойчивость • Максимальная сила		Основная часть: • Максимальный темп движений • Высокий уровень дистанционной скорости • Ориентирование в пространстве • Динамическая сила		Основная часть: • 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	
Заключительная часть: • Способность дифференцировать мышечные усилия • Способность к произвольному расслаблению • Комбинированная гибкость		Заключительная часть: • Способность к согласованию движений • Способность к произвольному расслаблению • Силовая выносливость		Заключительная часть: • Комбинированная гибкость • Силовая выносливость		Заключительная часть: • Способность к согласованию движений • Способность к произвольному расслаблению • Силовая выносливость	
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	У	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: •Быстрота одиночного локального движения •Общая выносливость		Подготовительная часть: •Общая выносливость •Равновесие		Подготовительная часть:		Всего занятий 12
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 •Способность к переключению •Статокинетическая устойчивость		Основная часть:		Всего время 1320
Заключительная часть: •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к согласованию движений		Заключительная часть: •Способность дифференцировать мышечные усилия •Способность к согласованию движений		Заключительная часть:		Занятий на льду 0
Теория:		Теория:		Теория:		Занятий вне льда -
МБО:		МБО:		МБО:		
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Матчей 2
За день:		За день:		За день:		
Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Объем: Интенсивность: Направленность:		Суммарная направленность Аэробная, тренирующая

3.4 Практические материалы для построения тренировочных занятий 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.





SU
NORNICKEL

CCM

DA

90

Лига Ставок

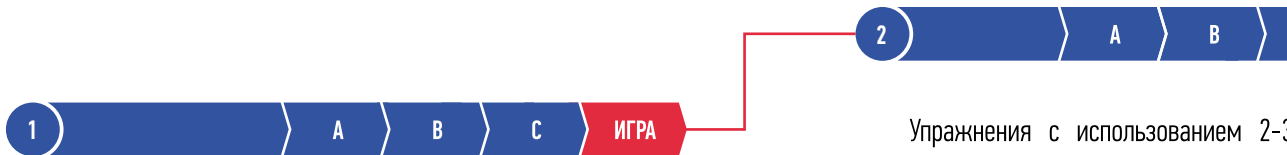


RUSSIA

Bauer
16

Bauer
CCM

BAUER



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

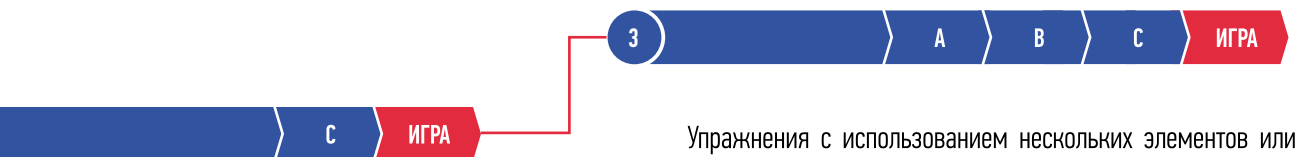
С) Упражнения с использованием сложных комбинаций и сочетаний технических элементов и навыков

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:	ИНТЕНСИВНОСТЬ:	УСЛОВИЯ:
<ul style="list-style-type: none"> ■ продолжительность упражнения; ■ количество повторений; ■ количество подходов; ■ отдых между повторениями и подходами (продолжительность, активный/пассивный). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ скорость передвижения; ■ отягощения и сопротивление; ■ «физиологическая цена». 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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



З А В С ИГРА

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:
<ul style="list-style-type: none"> ■ возможность регулирования ■ сопротивления со стороны партнера-соперника; ■ изменение правил (усложнение, облегчение); ■ изменение снарядов. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ объем и интенсивность; ■ изменение условий; ■ сопротивление¹. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ мотивационные (задание, включающее дополнительные требования); ■ психологические (упражнения требующие проявления сильных качеств характера);

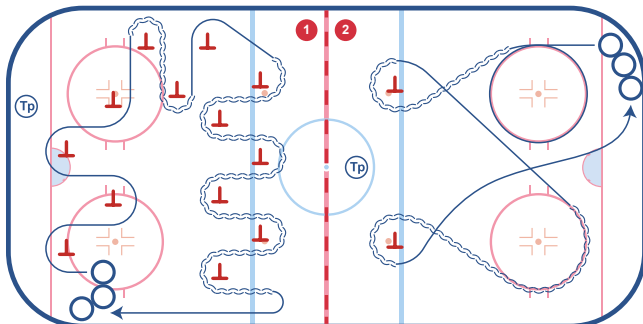
¹Рекомендуется использовать комбинирование параметрами после освоения необходимого объема и выхода на запланированную интенсивность.

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.

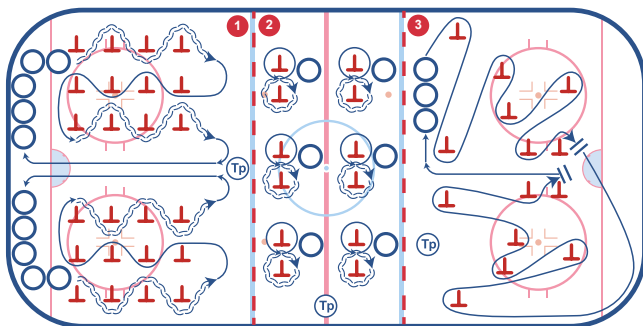
		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Направление
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание 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!**



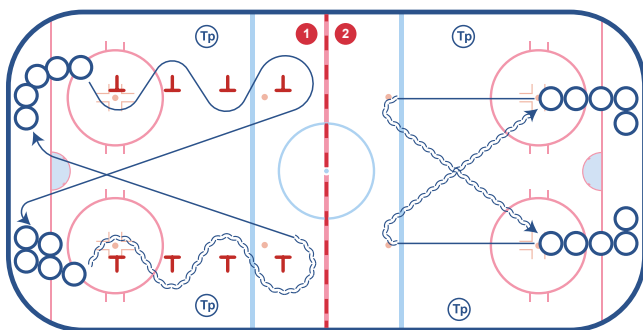
А. Поле

1. Упражнение с использованием 2 – 3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1:
 - Скольжение между близко расставленными конусами.
 - Бег скрестными шагами лицом, спиной вперёд с отрывом внутреннего конька от льда.
 - Бег скрестными шагами лицом, спиной вперёд (3 влево, 3 вправо) быстро.
 - Скольжение скрестными шагами влево и вправо, лицом, спиной вперёд с изменением скорости и радиуса поворотов.
- Станция 2:
 - Кораблики движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги.
 - Бег скрестными шагами спиной вперёд с отрывом внутреннего конька от льда по траектории круга.
 - Переходы лицом вперёд – спиной вперёд – лицом вперёд со сменой направления движений.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения используемых навыков.



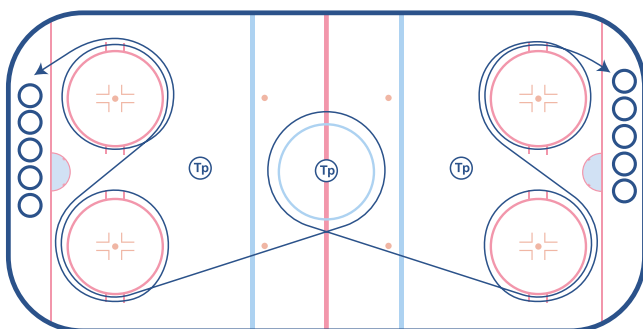
В. Поле

1. Упражнение с использованием 2 – 3 навыков
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
 - Станция 1:
 - Различные виды слаломного скольжения, лицом, спиной вперёд.
 - Скольжение на одной ноге – змейка, слалом.
 - Станция 2:
 - Скольжение Восьмерка лицом, спиной вперёд, с переходами и без, влево и вправо
 - Скольжение с приседаниями после перехода от скольжения спиной вперёд к скольжению лицом вперёд по траектории «восьмерка».
 - Станция 3:
 - Крутые пикирующие повороты, катание вокруг близко расставленных конусов (шайб).
 - Скольжение между близко расставленными конусами.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.



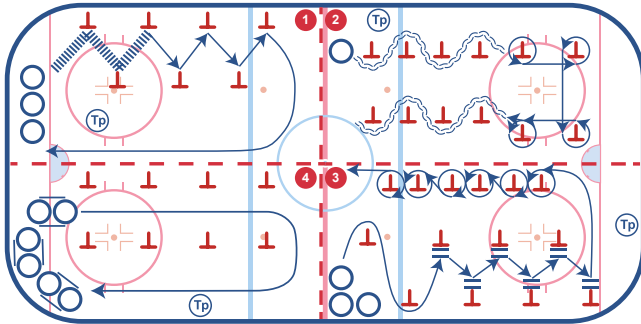
С. Поле

1. Упражнения с использованием 2- 3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1:
 - Старты лицом, спиной вперед различными способами.
 - Скольжение на двух и одной ноге – змейка, слалом, повороты.
- Станция 2:
 - Скольжение различными способами (работа над техникой)
 - Скольжение на одной ноге различными вариантами - лицом и спиной вперёд «пистолет».
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



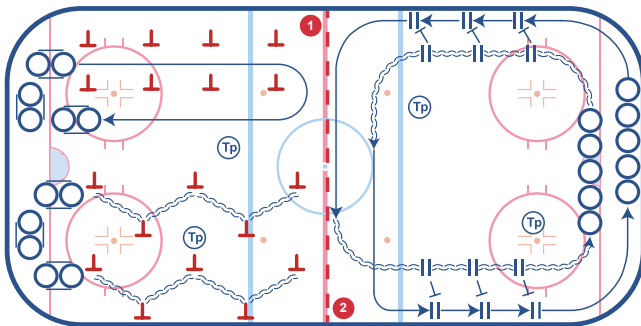
ИГРА.

1. Эстафета.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие хоккеистов выполняют движения с использованием заданных навыков.
4. Задача хоккеистов преодолеть дистанцию на максимальной скорости.
5. Тренер может изменить траекторию движения.



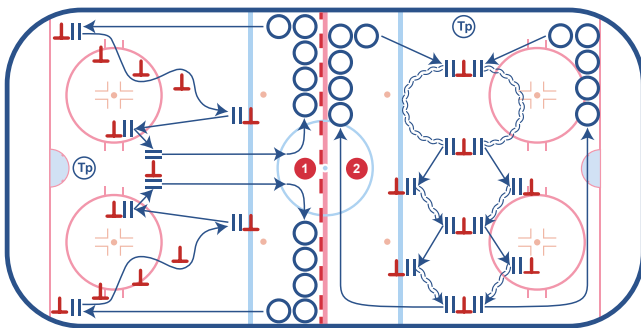
А. Поле

1. Упражнение и использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении: Станция 1,2,3,4:
 - Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед.
 - Бег скрестными шагами лицом и спиной вперед, быстро (3 шага лицом, 3 шага спиной).
 - Скольжение между близко расставленными конусами.
 - Слаломное скольжение спиной вперед, повороты на 360°.
 - Пикирующие повороты, ускорение и торможение, скольжение по малой «восьмерке».
 - лицом и спиной вперед.
 - Различные виды слаломного скольжения с тягой партнёра.
 - Скольжение на одной ноге – змейка, слалом, повороты.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.



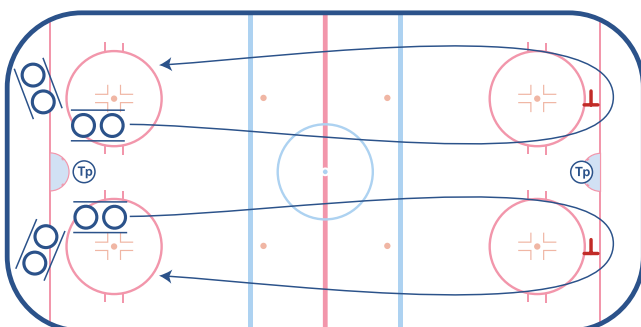
В. Поле

1. Упражнение и использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении: Станция 1:
 - Скольжение без отрывов коньков от льда, с тягой партнера.
 - Тяга и толкание партнёра при скольжении различными способами.
 - Перетягивания и толкания партнёра.
 Станция 2:
 - Скольжение различными способами.
 - Борьба с партнером различные варианты.
 - Торможение одной (левой и правой) ногой, двумя ногами параллельно, зиг-заг.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



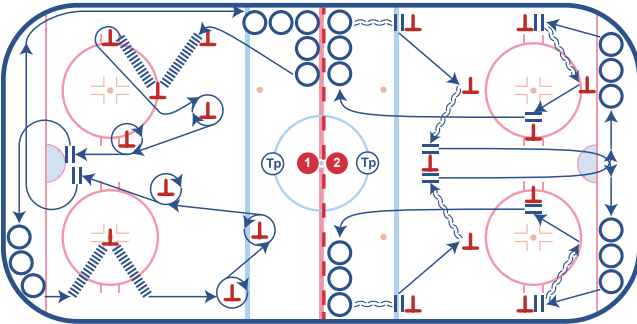
С. Поле

1. Упражнение и использованием 3-4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении: Станция 1,2:
 - Старты лицом, спиной вперед.
 - Скольжение различными способами.
 - Скрестные шаги с продвижением.
 - В парах зеркальные повторения за партнером.
 - Синхронность действию с партнёром.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков, синхронное выполнение действий хоккеистами.
5. Тренер может изменить набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



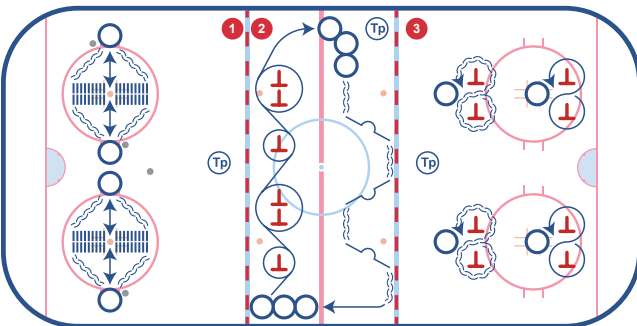
ИГРА.

1. Эстафета.
2. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие хоккеисты стартуют в парах держась за клюшки преодолевая дистанцию.
4. Задача преодолеть дистанцию первыми.
5. Тренер может изменить траекторию движения.



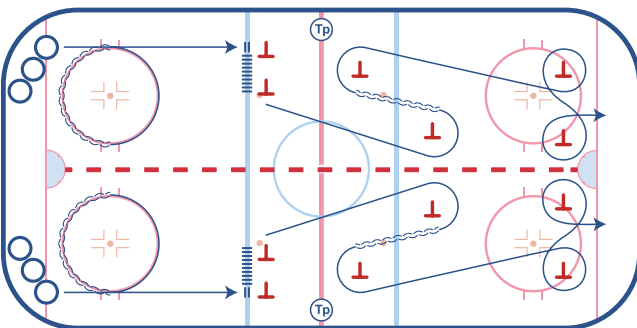
А. Поле.

1. Упражнение с использованием 4 – 5 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
Станция 1, 2:
- Старт скрестными шагами боком спиной и лицом вперед.
- Скользяние различными способами лицом и спиной вперед.
- Повороты на 360° плавные и резкие без отрыва коньков от льда со сменой стороны.
- Переходы лицом вперед – спиной вперед – лицом вперед со сменой направления движения.
- Торможения, объединённых временными критериями выполнения – синхронное выполнение, находиться в нужном месте в заданное время.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



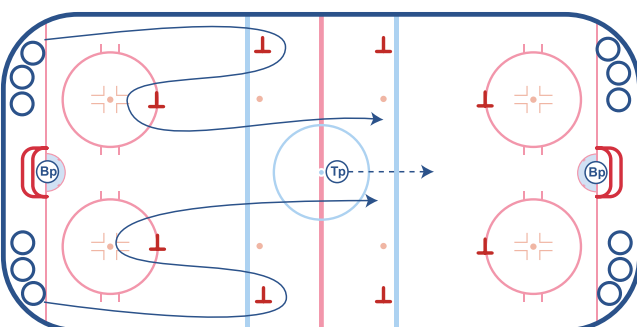
В. Поле.

1. Упражнение с использованием 4 – 5 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
Станция 1:
- Упражнения в парах – зеркальное повторение за ведущим.
Станция 2, 3:
- Скользяние между конусами лицом, спиной вперед с прыжками по заданной траектории.
- Скользяние восьмерка лицом, спиной вперед с переходами и без.
- Повороты на 360° плавно и резко, без отрыва коньков от льда со сменой стороны.
- «Кораблики» движение по кругу с переходами и без, со сменой ведущей ноги.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить набор навыков в зависимости от уровня технической подготовленности хоккеистов.



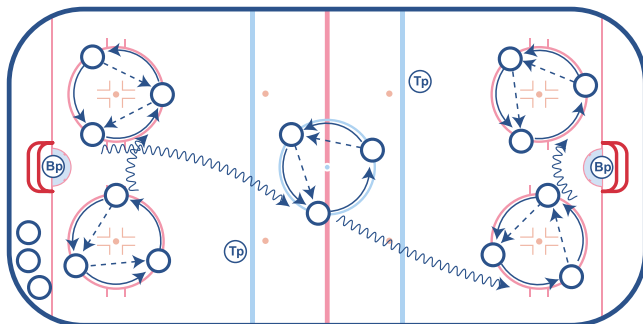
С. Поле.

1. Упражнение с использованием 4 – 5 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Примеры технических навыков и элементов задействованных в упражнении:
- Старты, торможения со сменой и без смены направления лицом спиной вперед.
- Скрестные шаги с продвижением в сторону (с препятствием и без).
- Скользяние лицом, спиной вперед.
- Скользяние «Восьмерки» лицом, спиной вперед с переходами и без.
- «Кораблики» движения по кругу с переходами и без со сменой ведущей ноги.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить упражнение добавив догоняющего игрока.



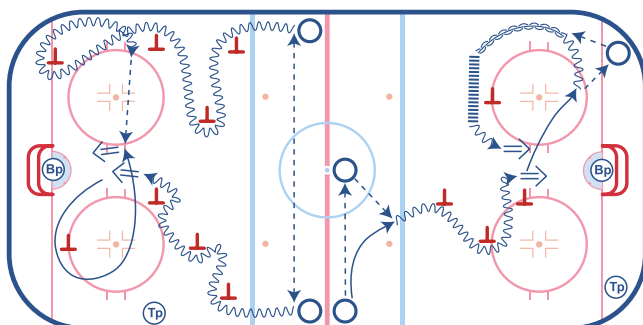
ИГРА.

1. Эстафета.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие объехать конусы по заданной траектории.
4. Задача подобрать шайбу и забить гол.



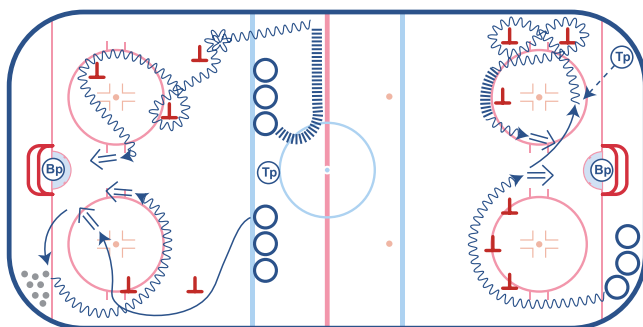
А. Поле.

1. Упражнение с использованием 2 – 3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты выполняют движения по кругам вбрасывания совершая передачи между собой:
 - Прием-передача шайбы в движении в тройках, парах.
 - Прием-передача с удобной, неудобной стороны.
 - Прием-передача шайбы подкидкой, с прокатом конек – клюшка – конек.
 - Прием-передача в одно касание.
4. Тренер обращает внимание на качество и точность выполнения передач.
5. Тренер может изменить упражнения добавив по одному игроку в каждый круг вбрасывания для отбора и перехвата шайбы.



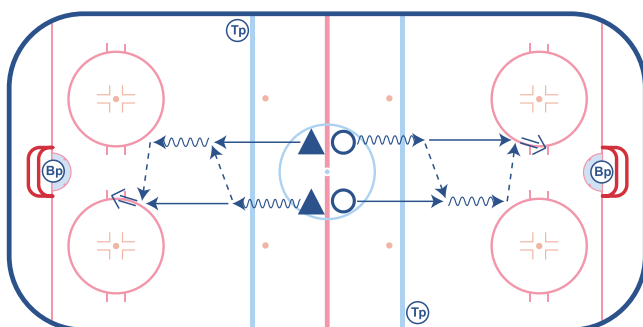
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 с использованием 2 – 3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1: хоккеисты обмениваются передачами, двигаются по заданной траектории выполняя ведение шайбы. Хоккеист 1 осуществляет бросок по воротам, с повторным открыванием под передачу от хоккеиста 2 и повторным броском по воротам.
 - Ведение шайбы узкое, широкое, по диагонали, не отрывая от крюка.
 - Прием-передача шайбы длинная парашютом, с удобной, неудобной стороны.
 - Бросок кистевой, с подщёлкиванием, с удобной, неудобной стороны.
- Станция 2: хоккеист начинает движение, отталкивается передачей от партнера. Выполняет ведение по заданной траектории с использованием навыков и атакой ворот. Совершает открывание для получения второй шайбы из угла площадки. Ведение с применением различных техник скольжения по траектории круга вбрасывания и броском по воротам.
 - Ведение шайбы комбинированное, клюшка-конек.
 - Прием-передача шайбы с удобной, неудобной стороны, подкидкой.
 - Бросок кистевой, с подщёлкиванием, бросок с ходу.



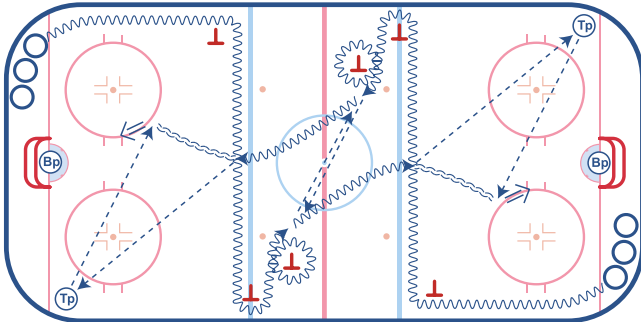
С. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 с использованием 2 – 3 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1: Хоккеисты по очереди, выполняют ведение шайбы, применяя различные виды скольжения с броском по воротам. Подбирают вторую шайбу из угла площадки и выполняют атаку ворот.
 - Ведение шайбы узкое, широкое, по диагонали, не отрывая от крюка.
 - Ведение шайбы по траектории между конусов.
 - Бросок кистевой, с подщёлкиванием, с удобной, неудобной стороны.
- Станция 2: хоккеист выполняет движение из угла площадки по траектории круга вбрасывания с броском по воротам. Затем открывается для получения второй шайбы от тренера, ведение с применением различных техник скольжения и атаку ворот.
 - Ведение шайбы узкое, широкое, комбинированное.
 - Бросок кистевой, с подщёлкиванием, с удобной, неудобной стороны.
4. Тренер обращает внимание технику выполнения навыков.



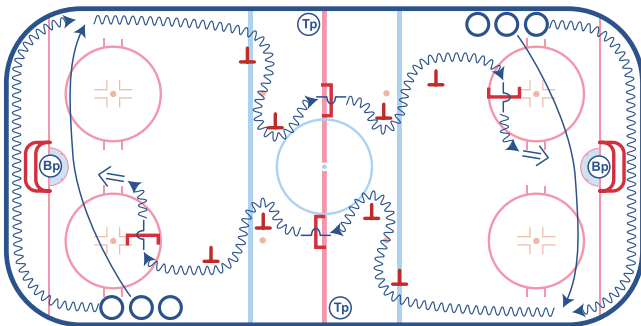
ИГРА.

1. Упражнение 2 в 0 защитники против нападающих.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты начинают движение из центрального круга вбрасывания в парах, выполняя передачи между собой и атаку ворот.
4. Условие следующая пара выполняет атаку после забитого гола.
5. Побеждает команда в которой все пары забили голы, первыми.



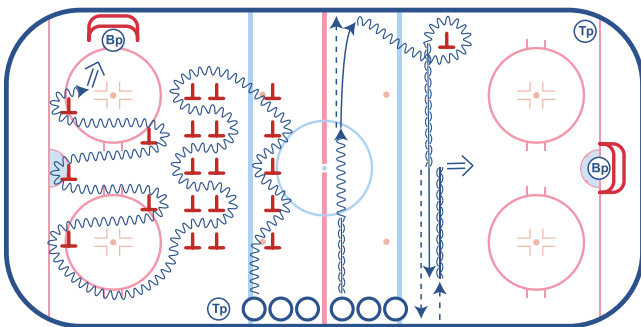
А. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 с использованием 3 - 4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты стартуют с лицевой линии выполняя движение с шайбой по траекторий между конусов. В средней зоне обмениваются передачей с партнером. Входят в зону, отталкиваются передачей с тренером и атакуют ворота.
 - Ведение узкое, широкое, улитна 360.
 - Прием- передача с удобной, неудобной.
 - Бросок после приемы шайбы кистевой, щелчком.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить траекторию движения, набор навыков в зависимости от уровня технической подготовки.



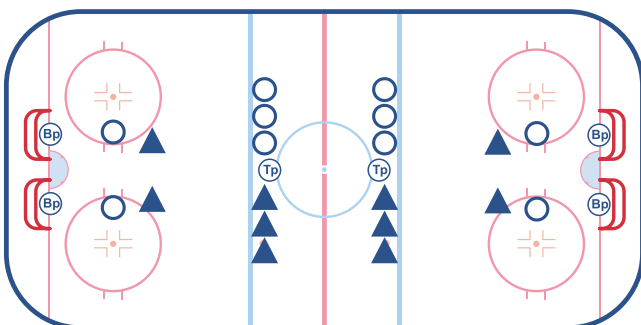
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 после отбора шайбы, с использованием 3 - 4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист 1 выполняет движения с шайбой за воротами. Хоккеист 2 выполняет подкат и отбор шайбы, затем ведением по траектории между конусов с атакой ворот.
 - Ведение узкое, широкое, комбинированное.
 - Отбор шайбы подбиванием, прижиманием.
 - Бросок шайбы кистевой, подщелкиванием, обводка вратаря.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить упражнение добавив догоняющего хоккеиста после отбора шайбы.



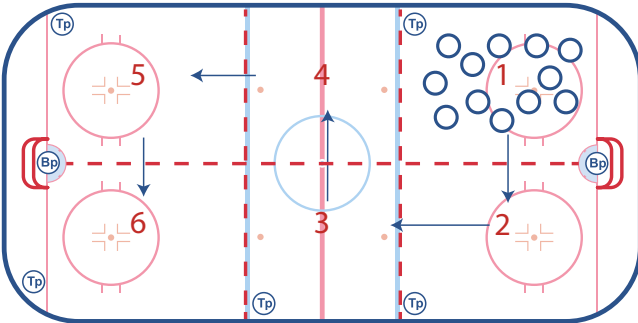
С. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 с использованием 3 - 4 навыков.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станции 1: хоккеисты двигаются по траектории между конусов выполняя ведение и контроль шайбы.
 - Ведение шайбы коньками, клюшкой, узкое, широкое, комбинированное.
 - Ведение подтягиванием носком клюшки, к себе, от себя, сбоку.
 - Ведение одной рукой, двумя.
 - Обводка вратаря.
- Станция 2: хоккеисты выполняют движения с шайбой спиной вперед, лицом вперед по заданной траекторий с атакой ворот.
 - Ведение шайбы с различными видами скольжения.
 - Ведение шайбы с переходами спина, лицо.
 - Прием-передачу с отскоком от борта.
 - Бросок кистевой, щелчком.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить упражнение добавив игрока, осуществляющего пассивный отбор.



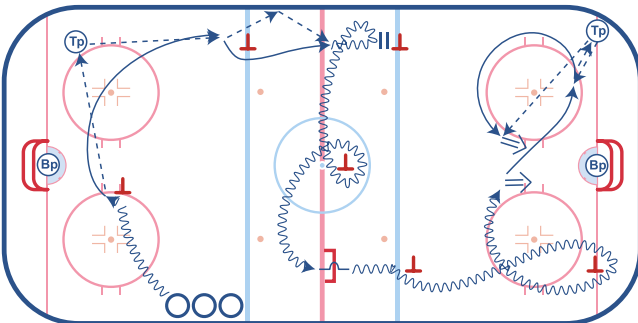
ИГРА.

1. Упражнение 2 в 2 на двое ворот.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие хоккеисты могут забивать гол в любые ворота.
4. Задача не выключаться из игры при потере шайбы. Моментально вступать в отбор шайбы.



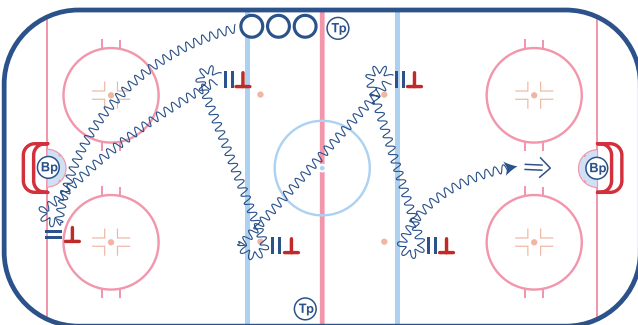
А. Поле.

1. Упражнение скоростное ведение на ограниченном пространстве.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера
3. Хоккеисты выполняют скоростное ведение шайбы. По сигналу перемещаются в следующий квадрат.
- Ведение: узкое, широкое, комбинирование, тянуть носком к себе-от себя-сбоку, укрывание шайбы, с переносом одной-двумя руками, вокруг корпуса, клюшка-конек.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков сохранения и укрывания шайбы.
5. Тренер может изменить упражнение добавив условие выбить шайбу партнеру.



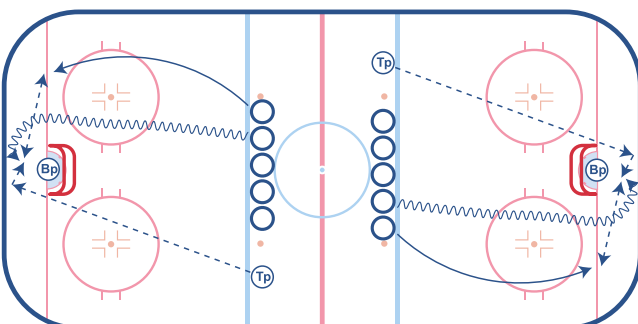
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 0. Полоса препятствий с атакой ворот и повторным броском.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты выполняют ведение шайбы с приемом-передачей и атакой ворот по заданной траектории между конусов используя различные техники скольжения:
- Ведение-обводка конусов, подпусканием, подбрасывание, узкое, широкое, диагональное, подтягиванием к себе, от себя.
- Прием-передача с удобной, неудобной, подкидкой.
- Скольжение: улитка 360, кораблики, по восьмерке, тормоз.
- Броски кистевой, с подщелкивания, щелчком, сходу после передачи, добивание.
4. Тренер обращает внимание на технику выполнения навыков.
5. Тренер может изменить траекторию движения, набор навыков в зависимости от уровня технической подготовки.



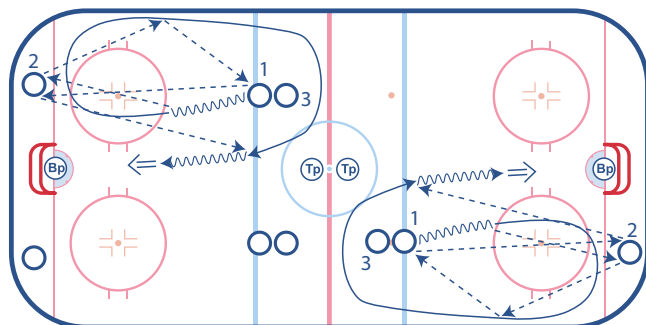
С. Поле.

1. Упражнение 1 в 0 скоростное ведение.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист выполняет движения с шайбой по траектории конусов. Используя технику скольжения перебежку или скрестный шаг. Делает тормоз у конуса и вираж в противоположную сторону с продолжением скольжения перебежкой, скрестным шагом другим боком.
4. Тренер обращает внимание на технику и скорость выполнения навыков.
5. Тренер может изменить упражнение добавив хоккеиста, выполняющего пассивный отбор.



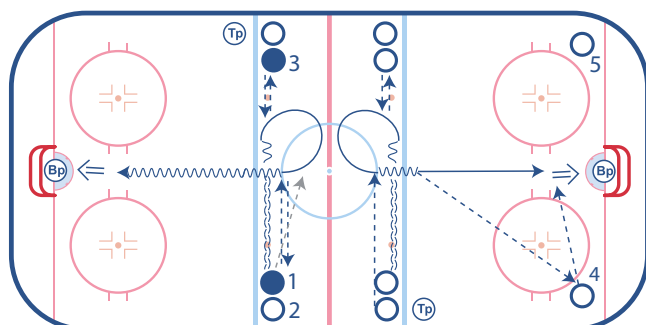
ИГРА.

1. Буллиты.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие хоккеист выполняет буллит в развернутые ворота разным способом:
- Движение с шайбой от синей линии.
- Через передачу с отскоком от борта.
- Через передачу в круглый борт.
4. Задача забить больше голов.



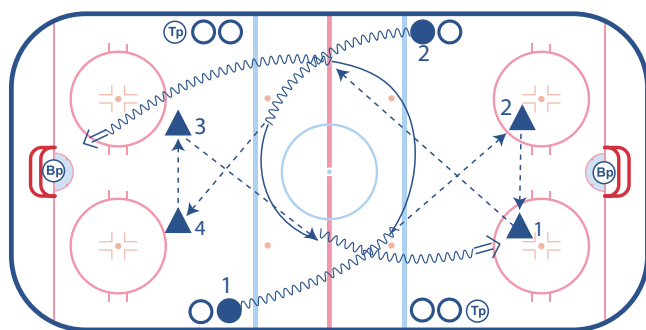
А. Поле.

1. Упражнение 1 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист 1 выполняет движение с шайбой, отдает передачу хоккеисту 2, делает вираж в сторону борта получает обратную передачу, отдает передачу хоккеисту 3 и раскат в средней зоне. Хоккеист 3 отдает передачу хоккеисту 2, хоккеист 2 выполняет передачу хоккеисту 1. Хоккеист 1 получает передачу от хоккеиста 2 и выполняет атаку ворот.
4. Тренер обращает внимание на своевременность открывания под передачи и точность передач хоккеистов.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв раскат и открывание под передачу в центр площадки



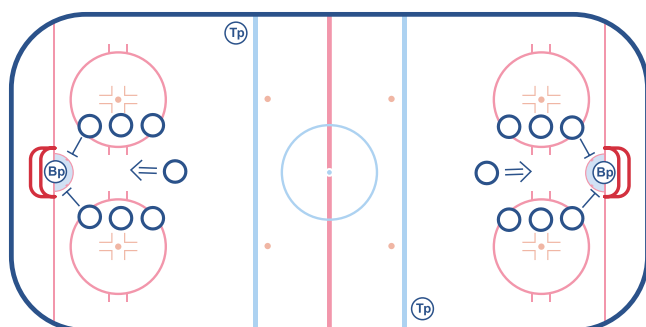
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеист 1 выполняет движение с шайбой спиной вперед по заданной траектории, переход на движение лицом вперед, отталкивается передачей в одно касание с хоккеистом 2 и 3, делает разворот, получает передачу от хоккеиста 2 и атакует ворота.
4. Тренер обращает внимание на своевременность открывания под передачи и точность передач хоккеистов.
5. Тренер может изменить упражнение добавив передачу с хоккеистом 4 и бросок в одно касание.



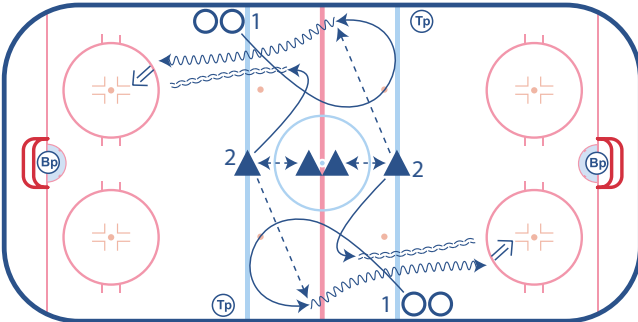
С. Поле.

1. Упражнение 1 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие выполняют движение с шайбой по заданной траектории в средней зоне, отдают передачу защитнику 2 с последующим раскатом и открыванием под передачу от защитника 1 и атакой ворот. Защитники выполняют движения на месте, прием-передачу между собой и запускают передачей нападающих в атаку.
4. Тренер обращает внимание на своевременность открывания под передачи и точность передач хоккеистов.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв траекторию движения передач хоккеистов.



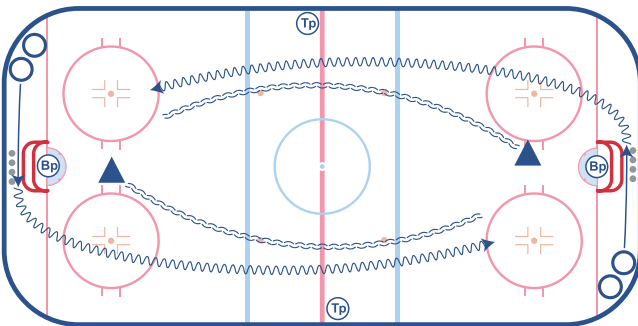
Игра.

1. Упражнение игра на добывание.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты выполняют броски с целью отскока шайбы на добывание.
4. Условие после отскока шайбы от вратаря хоккеисты могут забивать гол сразу или выполнить одну передачу между собой



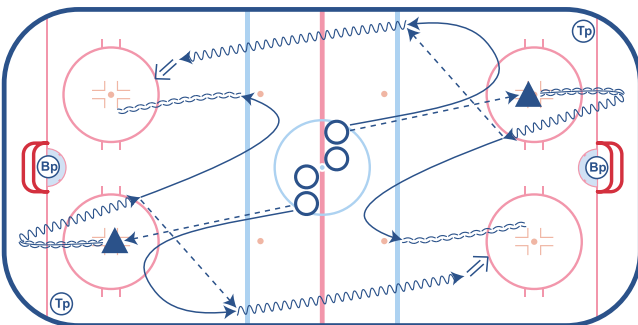
А. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие выполняют движение, вираж в средней зоне, получают передачу от защитника 1 и атакуют ворота в противодействии защитника. Защитник 1 и 2 выполняют передачи между собой в одно касание. Защитник 1 запускает передачу нападающего с противоположной стороны в атаку и выполняет подкат с переходом на движение спиной вперед под нападающего со своей стороны.
4. Тренер обращает внимание на синхронизацию действий хоккеистов с обеих сторон.
5. Тренер может изменить упражнение поставив задачу защитникам, выполнять подкат без перестроения на движение спиной вперед.



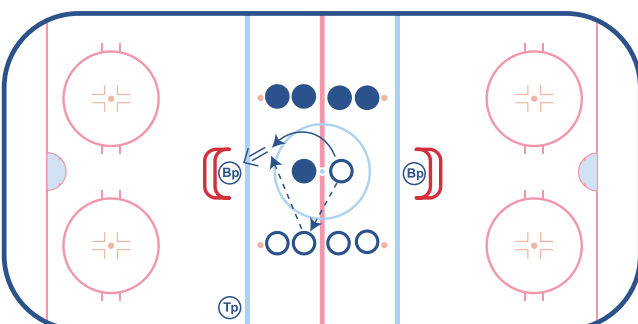
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие выполняют движение за воротами, подбирают шайбу и стартуют вдоль борта с атакой вратаря в противодействии защитника. Как только нападающий подбирает шайбу, защитник стартует спиной вперед выполняет подкат, вступает в единоборство и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на движение защитников, переход на движение лицом после красной линии.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв траектории движения хоккеистов.



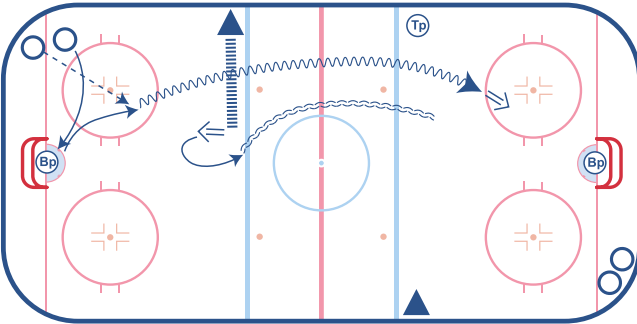
С. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет передачу защитнику совершает раскат, открывание на полборта, получает обратную передачу и атакует ворота в противодействии защитника. Защитник принимает передачу от нападающего в движении спиной вперед выполняет переход на движение лицом вперед, запускает нападающего в атаку и совершает подкат к нападающему с противоположной стороны
4. Тренер обращает внимание на выполнение правильного подката защитником
5. Тренер может изменить упражнение добавив повторную атаку под воротами.



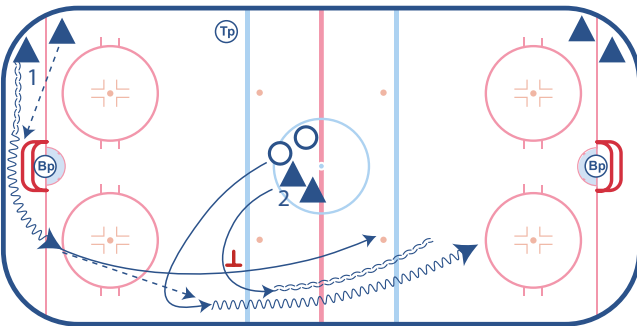
Игра.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты ведут единоборства 1 в 1 в ограниченном пространстве.
4. Условие хоккеист может отталкиваться передачей с игроками из своей команды.



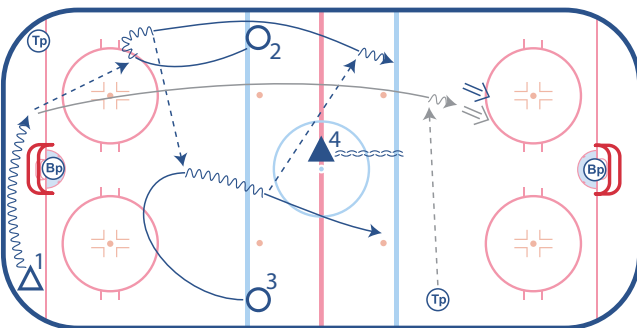
А. Поле.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающий выполняет передачу защитнику на синюю линию для броска по воротам, движется на ворота с целью создания помехи и добивания. Следующим движением нападающий получает передачу от партнера из своей группы и выполняет атаку противоположных ворот с противодействием защитника. Защитник после выполнения броска выполняет построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на выполнение построения обороны защитником, сместить нападающего к борту.
5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную игру под воротами.



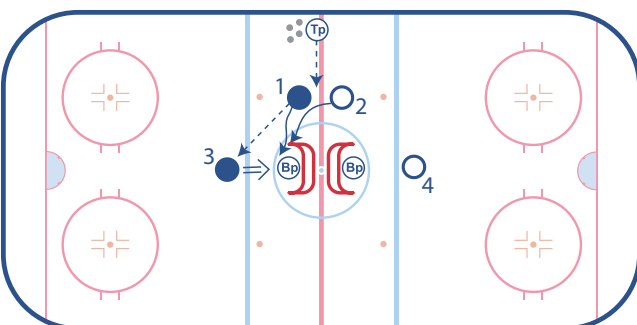
В. Поле.

1. Упражнение 1 в 1 с догоняющим.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие выполняют движение с открыванием на пол борта, получают передачу от защитника 1, стартуют вдоль борта и атакуют ворота с противодействием защитника и догоняющим игроком. Защитник 1 выполняет движение за воротами и запускает нападающего в атаку, затем старается догнать нападающего и осуществить помощь в отборе защитнику 2. Защитник 2 выполняет подкат, построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание.
5. Тренер может изменить упражнение.



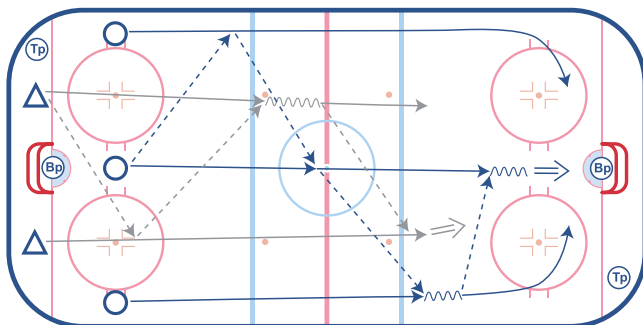
С. Поле.

1. Упражнение 2 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Нападающие 2 и 3 выполняют раскат, открывание под передачу и атаку ворот. Защитник 1 выполняет движение с шайбой за воротами, отдает передачу нападающим, поддерживает атаку и повторный бросок после получения передачи от тренера. Защитник 2 выполняет подкат, построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на выбор позиции защитников в обороне.
5. Тренер может изменить упражнение добавив догоняющего игрока в обороне.



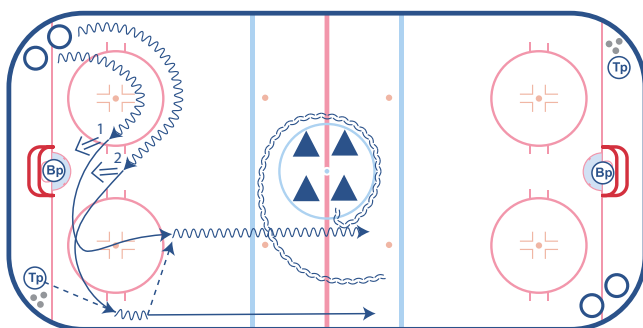
Игра.

1. Упражнение 1 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты 1 и 2 ведут единоборства за шайбу по всей средней зоне и под воротами. Овладев шайбой делают передачу хоккеисту из своей команды находящемуся на синей линии. Хоккеисты 3 и 4 находящиеся на синей линии выполняют броски по воротам с места.
4. Условие хоккеисты 1 и 2 выполняют подставление шайбы, помеху вратарю и добивание.



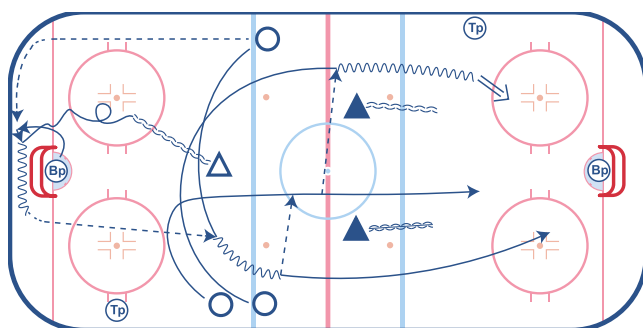
А. Поле.

1. Упражнение 3 в 0, 2 в 0.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты в тройках и парах выполняют атаку ворот с прохождением всей площадки через передачу.
4. Тренер обращает внимание на качество и точность передач, использование всей ширины площадки.
5. Тренер может изменить упражнение добавив элемент движения со сменой мест хоккеистами.



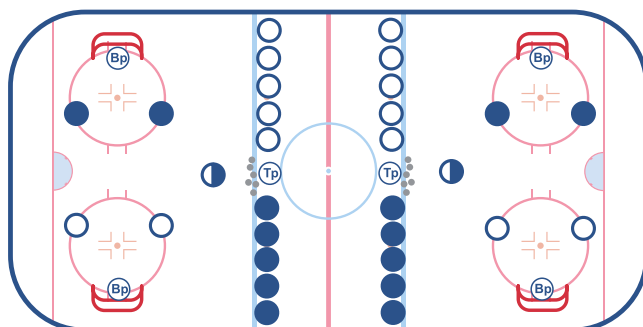
В. Поле.

1. Упражнение 2 в 1.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие: нападающие выполняют движение по траектории круга вбрасывания, по очереди выполняют бросок по воротам, получают передачу от тренера и осуществляют атаку ворот в противодействии одного защитника. Обороняющиеся: защитник выполняет движение по траектории круга вбрасывания в средней зоне, подкат, построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на завершение атаки нападающими и выбор позиции защитником.
5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку под воротами.



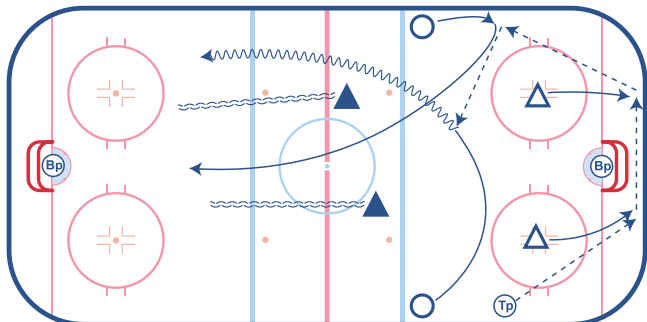
С. Поле.

1. Упражнение 3 в 2.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): защитник выполняет движение, подбор шайбы и запускает передачей нападающих в атаку. Нападающие выполняют раскат, со сменой мест, с продолжением атаки 3 в 2. Обороняющиеся (синие): защитники выполняют построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на завершение атаки нападающими и выбор позиции защитников.
5. Тренер может изменить упражнение добавив прессингующего и догоняющего игрока обороны.



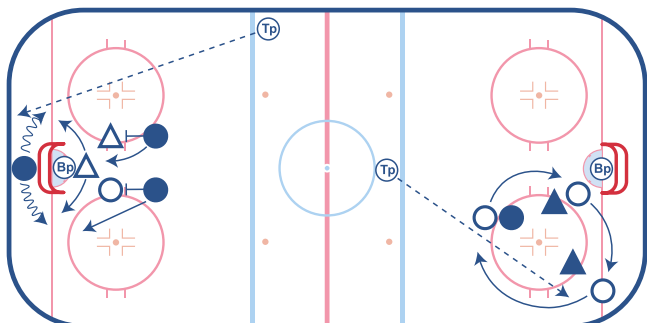
ИГРА. 2 на 2 + 1.

1. Упражнение 3 в 2.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Хоккеисты ведут противоборство 3 в 2, игрок- диспетчер играет за атакующую команду.
4. Условие: гол можно забивать только после передачи с игроком диспетчером.
5. Игра длится до определенного количества шайб или по времени.



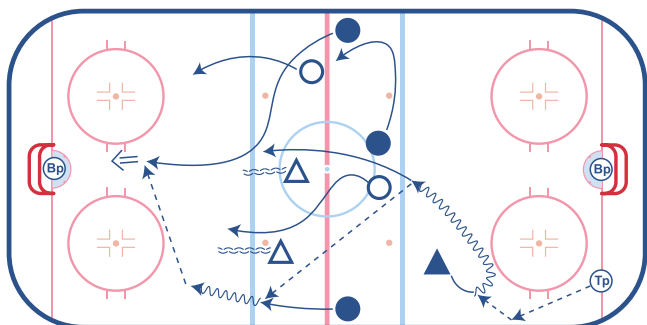
А. Поле.

1. Упражнение 2 в 2, с выходом из зоны.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие: защитники(белые) выполняют движение, подбор шайбы, перепас за воротами и передачу на нападающих. Нападающие осуществляют движение под передачу, раскат со сменой мест, с продолжением атаки ворот в ситуации 2 в 2.
4. Обороняющиеся(синие) защитники выполняют подкат, построение обороны и отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание на прохождение средней зоны и вход в зону атаки без потери шайбы.



В. Поле.

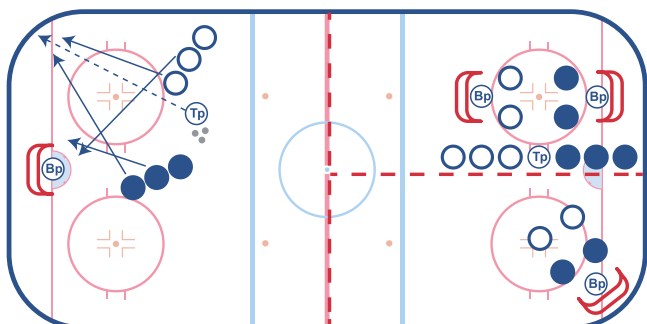
1. Упражнение 3 в 3 позиционная атака.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие хоккеисты выполняют позиционную атаку ворот под воротами, из угла площадки, из-за ворот. Применяя различные схемы розыгрыша шайбы вертушкой, скрещивание, оставление, смена мест.
4. Обороняющиеся хоккеисты выполняют позиционную оборону, опеку и отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание на взаимодействие хоккеистов в позиционной атаке и выбор позиции игроков обороны.



С. Поле.

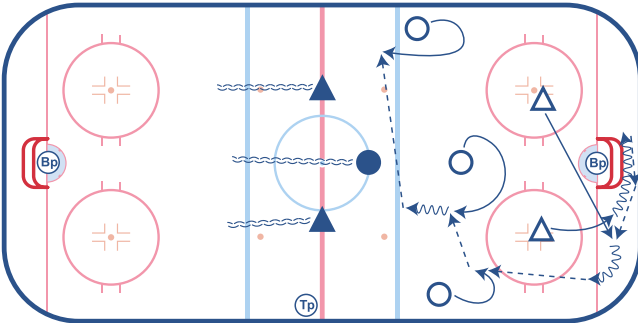
1. Упражнение 4 в 4 короткая атак из средней зоны.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие хоккеисты (синие): защитник осуществляет движение, подбор шайбы, передачу нападающим и подключается к атаке. Нападающие выполняют движение под передачу, смену мест, осуществляют атаку ворот в ситуации 4 в 4.
4. Обороняющиеся хоккеисты (белые): выполняют построение обороны в средней зоне, опеку игроков и отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание на взаимодействие атакующих хоккеистов при прохождении средней зоны, на входе в зону.

5. Тренер может изменить упражнение указав варианты входа в зону атаки (вбросом, через передачу, индивидуальные действия).



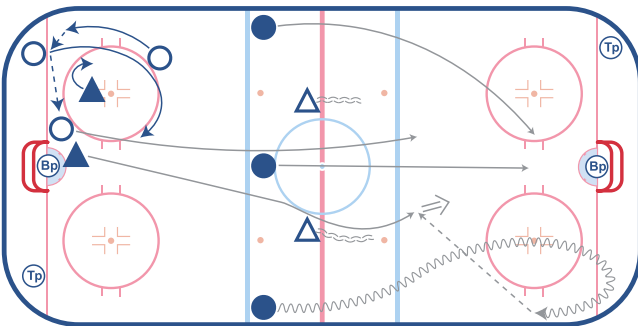
ИГРА. 2 в 2, 3 в 3. Различные варианты расположения ворот.

1. Упражнение 3 в 3, 2 в 2.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Игра проходит на ограниченном пространстве, при различных вариантах расположения ворот.
4. Игра длится до заданного количества голов или по времени.



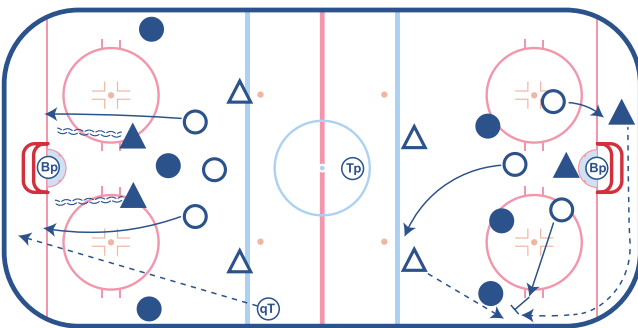
А. Поле.

1. Упражнение 3 в 3 с выходом из зоны.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие хоккеисты (белые): выполняют выход из зоны с продолжением атаки 3 в 3. Обороняющиеся (синие): хоккеисты выполняют построение обороны, подкат и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на слаженность действий и своевременность открывания под передачи при выходе из зоны.
5. Тренер может изменить упражнение указав уровень сопротивления игроков обороны (активный, пассивный отбор шайбы).



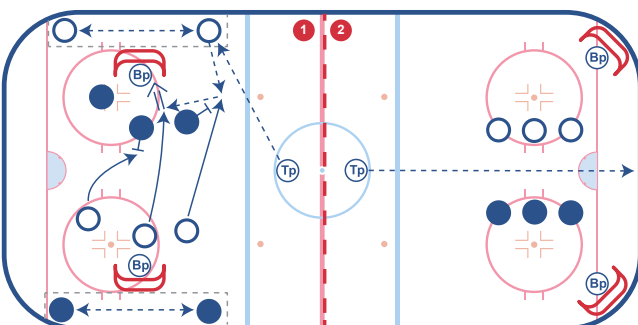
В. Поле.

1. Упражнение 3 в 2 переходящее 4 в 3.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Первое действие: Нападающие (белые) осуществляют позиционную атаку из угла площадки, бросок по воротам. Защитники (синие) выполняют построение обороны и отбор шайбы.
4. Второе действие: Нападающие (синие) осуществляют атаку ворот с подключением нападающего в помощь обороняющимся, отбор шайбы.
5. Тренер обращает внимание на выбор позиции игроками обороны при подключении защитника к атаке.
6. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку с броском от защитника.



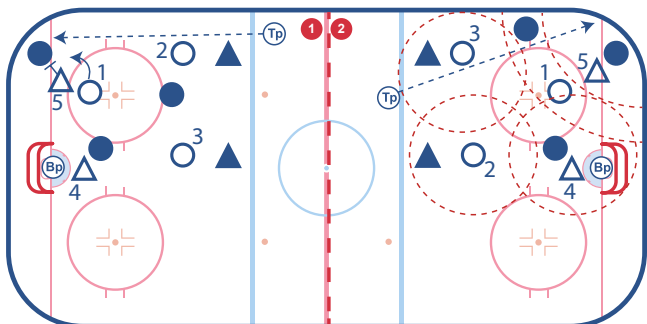
С. Поле.

1. Упражнение 5 в 5 (выход из- под давления 2- 4 хоккеиста).
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1: атакующие (синие) осуществляют выход из зоны обороны из – под давления, переход в контратаку, атаку ворот.
- Обороняющиеся (белые) выполняют отбор шайбы давлением двумя игроками.
4. Станция 2: атакующие (синие) осуществляют выход из зоны обороны из – под давления, переход в контратаку, атаку ворот.
- Обороняющиеся (белые) выполняют активный отбор шайбы давлением четырьмя хоккеистами в зоне атаки.
5. Тренер обращает внимание на активные действия хоккеистов при отборе шайбы.
6. Тренер может изменить упражнение поставив условие разных вариантов выхода из зоны обороны.



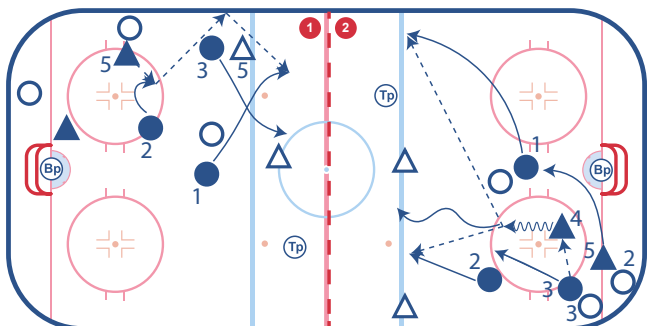
ИГРА.

1. Упражнение 3 в 3.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1: Хоккеисты играют в зоне на ограниченном пространстве с двумя диспетчерами за воротами. Хоккеисты диспетчера находятся в ограниченной зоне и выполняют передачи игрокам своей команды.
4. Станция 2: Хоккеисты играют в зоне на ограниченном пространстве с расставленными воротами в углах площадки.
5. Условия хоккеисты могут забивать гол только после передачи с игроками диспетчерами.
6. Игра ведется до заданного количества забитых шайб или по времени.



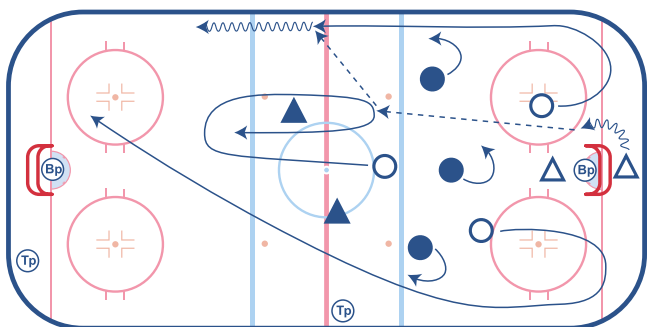
А. Поле.

1. Упражнение 5 в 5 в зоне
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1: спаренный отбор шайбы
 - Атакующие (синие) выполняют позиционную атаку в зоне.
 - Обороняющиеся (белые): хоккеист 5 навязывает борьбу хоккеисту с шайбой, хоккеист 1 идёт в помощь для выполнения спаренного отбора. хоккеисты 2, 3, 4 играют на позициях, страхуют партнёров.
- Станция 2: зонная оборона
 - Атакующие (синие) выполняют позиционную атаку.
 - Обороняющиеся (белые): хоккеист 5 навязывает борьбу игроку с шайбой, хоккеисты 1, 2, 3, 4 занимают позиции согласно своим зонам ответственности для контроля и передачи игроков при смене мест.
4. Тренер обращает внимание на расположение и выбор позиции игроков обороны.
5. Тренер может изменить упражнение изменив расположения розыгрыша шайбы (из угла, из-за ворот, от защитника).



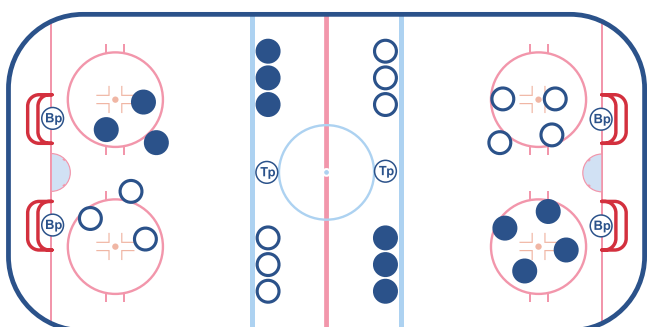
В. Поле.

1. Упражнение 5 в 5. Переход в контратаку с места отбора шайбы.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Станция 1:
 - Атакующие хоккеисты (синие): выполняют контратаку с места отбора шайбы. Защитник 5 вступает в единоборство и отбор шайбы, нападающий 2 выполняет подбор шайбы и передачу через борт нападающему 1. Нападающий 1 выполняет рывок и открывание в среднюю зону. нападающий 3 выполняет открывание в помощь нападающему 1 с продолжением атаки ворот.
 - Обороняющиеся (белые) выполняют построение обороны после потери шайбы и возврат в зону обороны.
- Станция 2:
 - Атакующие хоккеисты (синие): выполняют контратаку с места отбора шайбы. хоккеисты 3 и 5 осуществляют спаренный отбор шайбы. Хоккеист 4 занимает позицию на пятаке и страхует партнеров. После отбора шайбы осуществляют выход из зоны с продолжением атаки.
 - Обороняющиеся (белые) выполняют построение обороны после потери шайбы и возврат в зону обороны.
4. Тренер обращает внимание на быстрый переход из обороны в атаку.
5. Тренер может изменить упражнение поставив условия выхода из зоны (пас в дальний борт, пас в ближний борт, пас через центр)



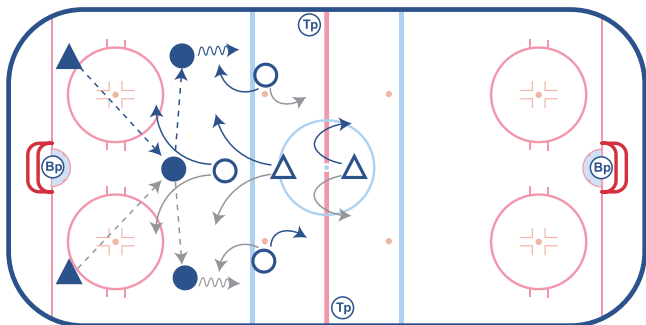
С. Поле.

1. Упражнение 5 в 5 контролируемый выход из зоны
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые) выполняют контролируемый выход из зоны с продолжением атаки.
 - Обороняющиеся (синие) выполняют построение обороны и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на правильное выполнение схем выхода из зоны
5. Тренер может изменить упражнение указав уровень сопротивления игроков обороны (активно, пассивно).



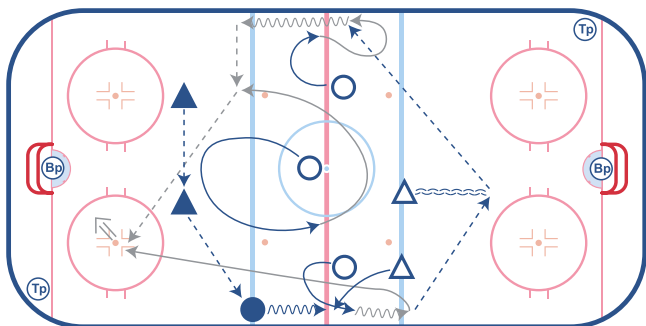
ИГРА.

1. Упражнение 3 в 3, 4 в 4.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Игра на ограниченном участке в зоне. Ворота расположены на лицевой линии.
4. Условие: гол можно забивать в любые ворота.



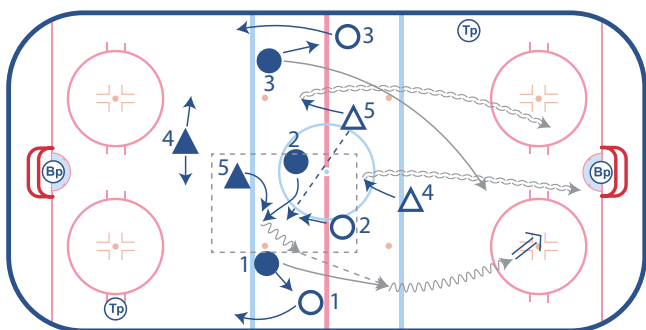
А. Поле.

1. Упражнение 5 в 5 построение обороны в средней зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (синие) выполняют прохождение средней зоны и атаку ворот.
4. Тренер обращает внимание на выполнение подката и смещение атаки в сторону борта.
5. Тренер может изменить упражнение указав уровень сопротивления игроков обороны (активно, пассивно).



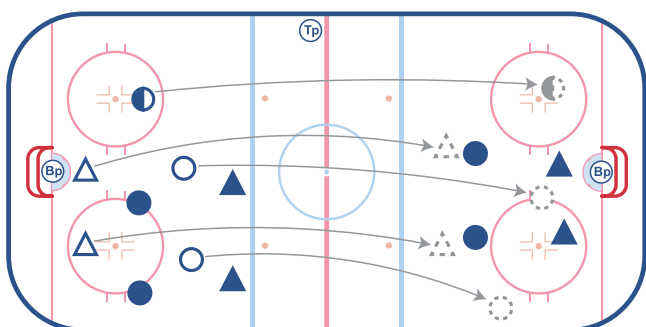
В. Поле.

1. Упражнение 3 в 5 контратака из средней зоны.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (синие) хоккеисты 1 и 2 выполняют перепас и запускают в атаку хоккеиста 3. Хоккеист 3 выполняет прохождение средней зоны вдоль борта.
4. Тренер обращает внимание на правильное выполнение подката и переход из обороны в атаку.
5. Тренер может изменить упражнение отработав разные схемы короткой атаки из средней зоны.



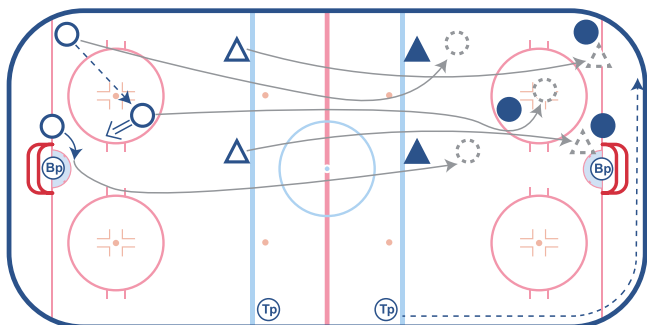
С. Поле.

1. Упражнение 5 в 5 контратака с места отбора шайбы в средней зоне.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые) выполняют короткую атаку из средней зоны с продолжением игры. хоккеист 5 выполняет передачу хоккеисту 2, вход в зону по центру. Нападающие 1 и 3 выполняют движение вдоль борта. хоккеист 4 выполняет страховку.
4. Тренер обращает внимание на переход из обороны в атаку, и построение обороны после потери шайбы.



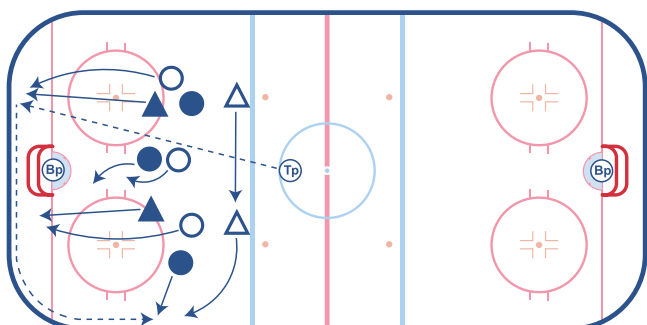
ИГРА.

1. Упражнение 5 в 4 с игроком диспетчером.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие разыгрывают численное преимущество 5 в 4. Обороняющиеся выполняют отбор шайбы и переход в противоположную зону для розыгрыша большинства.
4. Условие: хоккеист диспетчер всегда играет за команду которая владеет шайбой.



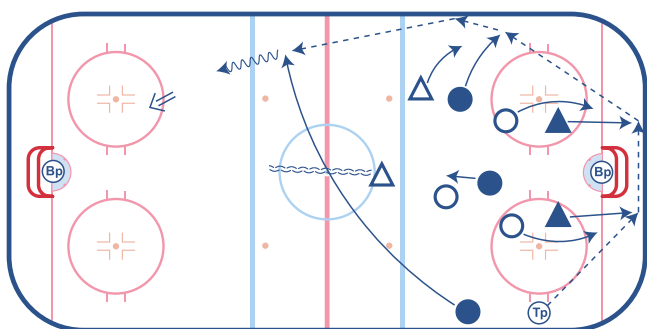
А. Поле.

1. Упражнение 5 в 5. Возврат в зону обороны на свои места.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие (белые): Хоккеисты осуществляют атаку ворот при взаимодействии с партнерами, бросок по воротам. По второму сигналу игроки выполняют возврат в зону обороны (через центр площадки), на свои места. Построение позиционной обороны.
4. Обороняющиеся (синие): Осуществляют позиционную атаку, бросок по воротам.
5. Тренер обращает внимание на выбор траектории возврата в зону обороны хоккеистами.
6. Тренер может изменить упражнение добавив разные варианты розыгрыша шайбы (из угла, из - за ворот, полборта).



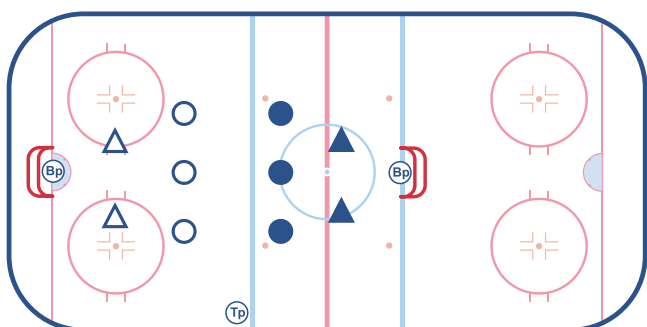
В. Поле.

1. Упражнение 5 в 5. Отбор шайбы давлением четырьмя хоккеистами.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие хоккеисты (синие): защитник 5 выполняет подбор шайбы, передачу на нападающего 1. Защитник 4 осуществляет движение под передачу. Нападающий 1 выполняет движение на полборта под передачу от защитника 1. Нападающие 2, 3 выполняют движение в поддержку нападающему 1.
4. Обороняющиеся хоккеисты (белые): нападающие 1, 3 осуществляют прессинг защитников 4,5 (синие) соответственно. Защитник 4 выполняет движение на полборта для противодействия хоккеисту 1 (синие), защитник 5 и нападающий 2 осуществляют страховку партнеров.
5. Тренер обращает внимание на направление движения обороняющихся хоккеистов при активном отборе шайбы.
6. Тренер может изменить упражнение поставив задачу выхода из зоны различными вариантами (через дальний борт, перепас между защитниками, прямым пасом).



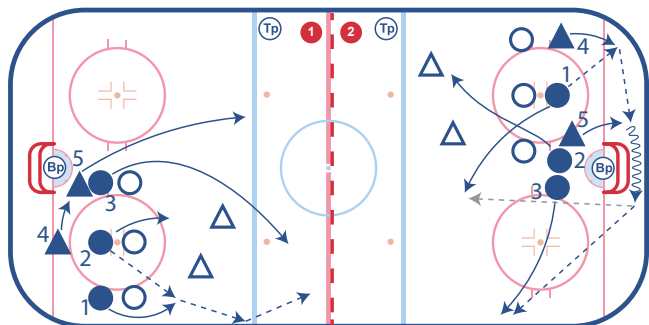
С. Поле.

1. Упражнение 5 в 5. Выход из зоны обороны из - под давления.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Атакующие хоккеисты (синие): Защитник 5 выполняет подбор шайбы, передачу на защитника 4. Нападающий 3 осуществляет движение на полборта под передачу. Нападающий 1 выполняет движение под передачу от защитника 4, атаку ворот. Нападающий 2 осуществляет движение в поддержку нападающему 1.
4. Обороняющиеся (белые): Нападающие 1,3 выполняют прессинг защитников 4,5 (синие). Защитник 5 осуществляет движение на полборта для прессинга нападающего 3 (синие). Нападающий 2, защитник 4 осуществляют страховку партнеров.
5. Тренер обращает внимание на переход из обороны в атаку (контратака).
6. Тренер может изменить упражнение поставив задачу выхода из зоны различными вариантами.



ИГРА.

1. Упражнение 5 в 5 на ограниченном пространстве.
2. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.
3. Условие: синяя линия является обязательной правилом для двух команд.
4. Игра длится до определенного количества заброшенных шайб или по времени.



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

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.

2. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на нападающего 1, открывается на дальний "пятак". Нападающий 1 осуществляет передачу от борта на нападающего 3. Нападающий 3 выполняет открывание в среднюю зону под передачу от нападающего 1.

- Защитник 5 осуществляет открывание на левый борт в поддержку партнёрам. Защитник 4 выполняет страховку партнёров.

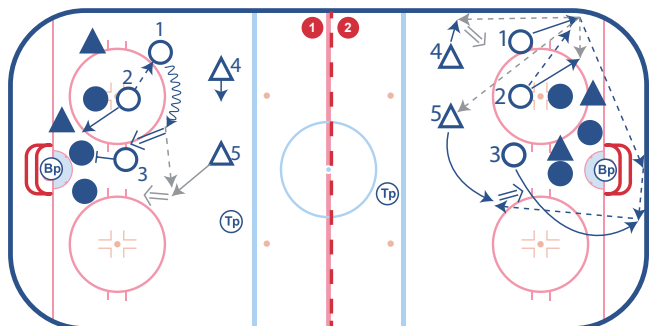
3. Станция 2:

- Нападающий 1 выигрывает вбрасывание на защитника 4, окрывается на дальний "пятак". Нападающий 2 осуществляет открывание на правый борт в поддержку партнёров. Нападающий 3 выполняет движение на левый борт для приёма шайбы от защитника 5 для продолжения развития атаки.

- Защитник 4 - подбор шайбы и передача на защитника 5. Защитник 5 ведение за воротами и передача на полборта нападающему 3.

4. Тренер следит за отработкой техники выигрывания вбрасывания и последующее выполнение действий по заранее подготовленной схеме.

5. Тренер может изменить упражнения поменяв стороны, края выхода из зоны.



В. Упражнение 5 на 5. Розыгрыш в зоне атаки после выигранного вбрасывания.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.

2. Станция 1:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на нападающего 1 и перемещается на ближний "пятак" для помехи вратарю, подправления шайбы. Нападающий 1 осуществляет ведение шайбы и бросок по центру ворот. Нападающий 3 осуществляет препятствие действиям обороняющихся.

- Защитник 5 осуществляет движение в поддержку нападающему 1. Защитник 4 страхует партнёров.

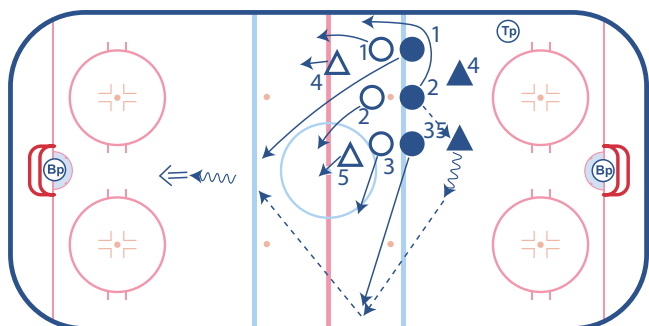
3. Станция 2:

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание вперёд и двигается в угол площадки. Нападающий 1 подбирает шайбу и выполняет передачу за воротами окрывающемуся нападающему 3. Нападающий 3 осуществляет передачу защитнику 5 на дальний "пятак".

- Защитник 5 выполняет бросок по воротам. Защитник 4 - поддержка и страховка.

4. Тренер следит за отработкой техники выигрывания вбрасывания и последующее выполнение действий по заранее подготовленной схеме.

5. Тренер может изменить упражнения поменяв стороны вбрасывания.



С. Упражнение 5 на 5. Атака ворот после выигранного вбрасывания в средней зоне.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются после вброса тренером шайбы.

2. Атакующие (синие):

- Нападающий 2 выигрывает вбрасывание на защитника 5, осуществляет движение по правому борту. Нападающий 1 открывается по центру площадки. Нападающий 3 двигается на левый борт под передачу от защитника 5.

- Защитник 5 выполняет подбор шайбы, передачу нападающему 3. Защитник 4 страхует партнёров.

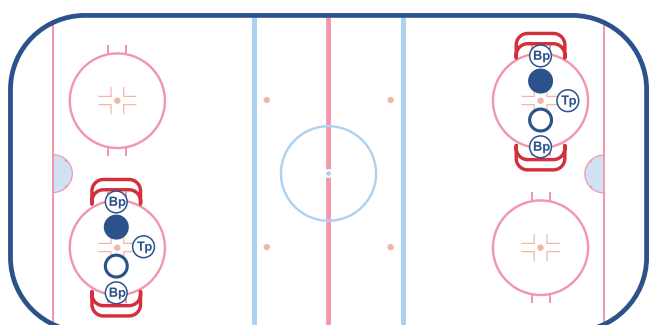
3. Обороняющиеся (белые):

- Нападающие 1, 2, 3 выполняют движения с целью помешать действиям атакующих хоккеистов 1, 2, 3 (синие).

- Защитники 4, 5 выполняют отбор шайбы, страховку партнёров.

4. Тренер следит за расстановкой хоккеистов и действиями по заранее подготовленной схеме.

5. Тренер может изменить упражнение поменяв стороны развития атаки.



ИГРА. 1 в 1 после вбрасывания.

1. Игра начинается после вбрасывания тренером шайбы.

2. Задача хоккеистов - выиграть вбрасывание, осуществить атаку ворот.

3. Игра продолжается по времени или до указанного количества шайб.

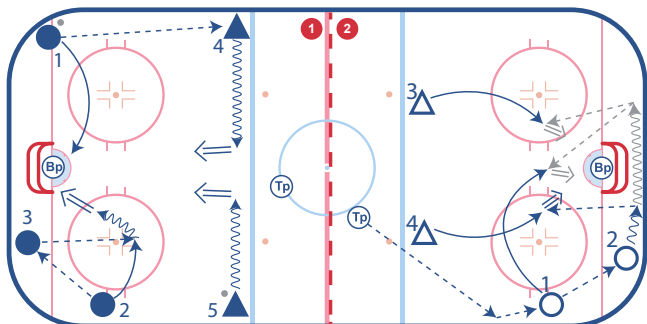
4. Тренер может изменить игру добавив условие: "выиграть вбрасывание на своего вратаря".

Приоритет: Командная тактическая подготовка

Игра в неравных составах

Занятие: 17

Координационная сложность: -



А. Упражнения 5 в 0, 4 в 0. Подводящие к схеме розыгрыша шайбы "конверт".

1. Хоккеисты располагаются согласно указанным позициям. Упражнение начинается после передачи шайбы от тренера.

2. Станция 1:

- Нападающий 1 (синие) осуществляет передачу защитнику 4, движение на пятак для помехи вратарю и подправления шайбы. Нападающий 2 выполняет приём-передачу с нападающим 3 и атаку ворот.

- Защитники 4, 5 выполняют ведение шайбы вдоль синей линии и броски по центру ворот.

3. Станция 2:

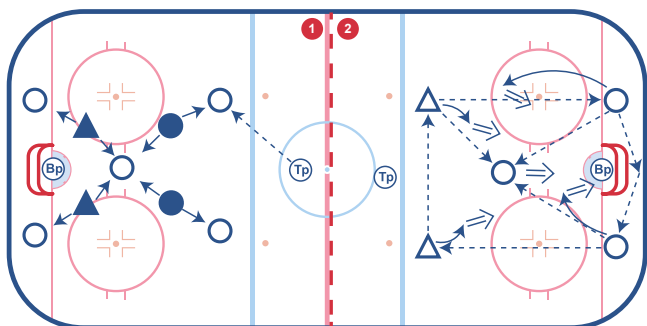
- Нападающий 1 выполняет передачу шайбы нападающему 2 и движение на "пятак".

4. Тренер следит за своевременностью открываний под передачи, передачу на защитника 4.

- Защитники 3, 4 выполняют открывание на дальний "пятак" под передачу и бросок.

5. Тренер следит за своевременностью открываний под передачи, за очередностью осуществления бросков по воротам.

5. Тренер может изменить упражнение поставив пассивно обороняющихся хоккеистов, добавить различные варианты розыгрыша и бросков.



В. Упражнения 5 на 4, 5 в 0. Схемы розыгрыша шайбы из-за ворот.

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

2. Станция 1:

- Атакующие (белые) осуществляют передачи между собой, атакуют ворота по сигналу тренера.

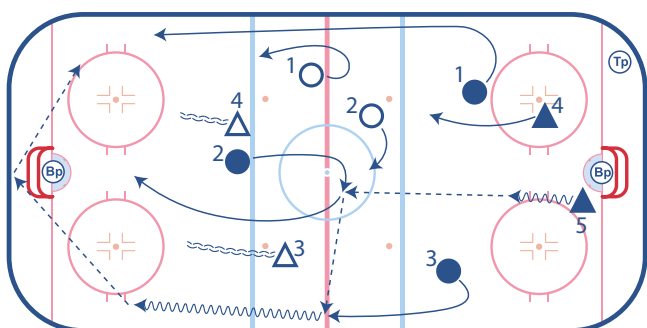
- Обороняющиеся (синие) выполняют опеку игроков перемещаясь между атакующими игроками при передачах шайбы, по сигналу тренера должны осуществить отбор шайбы.

3. Станция 2:

- Атакующие осуществляют взаимодействие, броски по воротам, отработывая схему розыгрыша шайбы из-за ворот.

4. Тренер следит за действиями атакующих (розыгрышем), расположением обороняющихся (опекой).

5. Тренер может поставить условие броска из конкретного сектора (центрального, левого, правого).



С. Упражнение 5 на 4. Контролируемый раскат, вход в зону атаки с "растягивающим" игроком. Построение обороны по схеме 1-3.

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

2. Атакующие (синие):

- Защитник 5 выполняет передачу нападающему 2. Защитник 4 выполняет страховку партнёров.

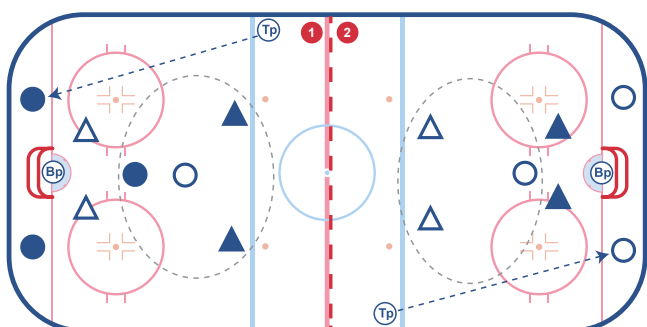
- Нападающий 2 выполняет открывание в средней зоне и выполняет передачу нападающему 3 на левом фланге. Нападающий 3 осуществляют вход в зону и передачу нападающему 1. Нападающий 1 выполняет движение по правому борту под передачу от нападающего 3.

3. Обороняющиеся (синие):

- Нападающий 2 направляет атаку соперника к борту. Нападающий 1, защитники 3, 4 выполняют построение обороны, отбор шайбы.

4. Тренер следит за взаимодействием хоккеистов и выполнением поставленной задачи согласно схеме.

5. Тренер может изменить упражнение меняя варианты направления вброса шайбы в зону атаки.



ИГРА. 5 на 2, 5 на 3.

1. Хоккеисты располагаются согласно предлагаемой схеме. Игровые упражнения начинаются после вброса шайбы тренером.

2. Станция 1, 2:

- Условие - могут атаковать только 3 игрока с вершины.

3. Игры продолжаются до заданного счёта или по времени.

4. Тренер может изменить упражнение меняя уровень сопротивления обороняющихся хоккеистов.

Подготовительная часть (А)

Основная часть (В,С)

Заключительная часть (Игра)

Навыки: взаимодействия в тройках, парах. Выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками).

Задачи: отработка технико-тактических групповых действий.

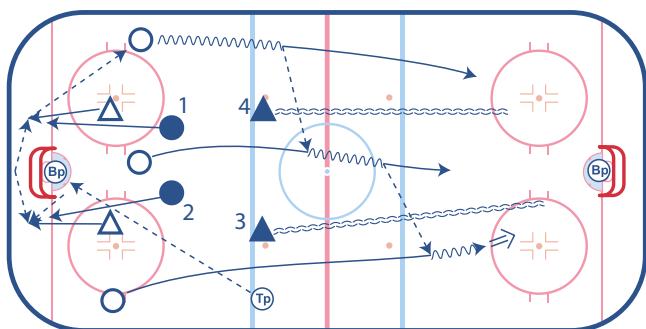
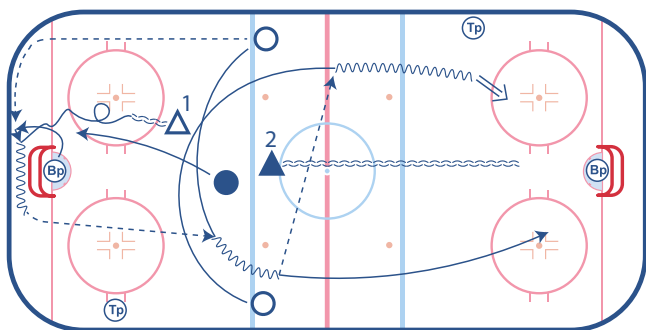
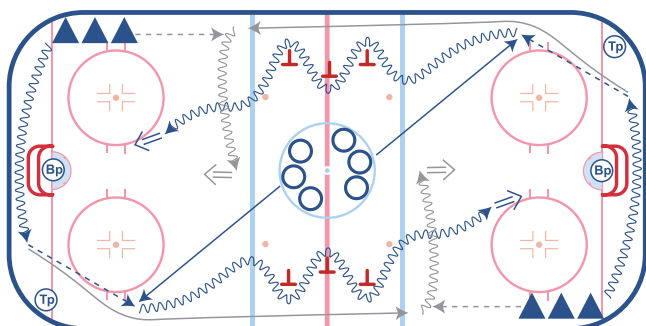
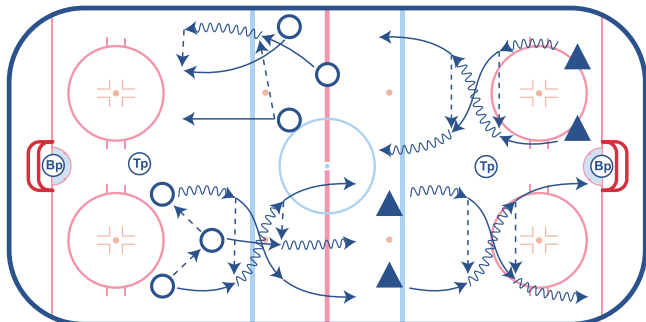
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: повышенная

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка в движении: хоккеисты двигаются 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), наклоны и выпады на одно колено (правая и левая нога). 5 минут.

Упражнение 3 в 0, 2 в 0. Передачи в парах, тройках. 10 минут.

Временной режим: 15-20 секунд, 4 - 6 повторений. Пауза отдыха 45 - 60 секунд.

1. Хоккеисты располагаются на лицевой линии ворот, по диагонали. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Хоккеисты выполняют движение со сменой мест, приём-передачу шайбы и атаку ворот.
4. Тренер обращает внимание на взаимодействия хоккеистов, своевременность и точность передач.
5. Тренер может изменить упражнение указав варианты передачи шайбы (с удобной, неудобной, оставлением, без смены мест и т. д.).

II. Основная часть 1: 30 минут.

Упражнение 1 в 0. 15 минут.

Временной режим: 20-30 секунд, 4-6 повторений. Пауза отдыха 60 - 90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Нападающий из центрального круга вбрасывания выполняет движение на пол борта под передачу от защитника и совершает скоростное ведение между конусов и атаку ворот. Остается под воротами для подпрвления, добивания и помехи вратарю.
3. Защитник выполняет движение за воротами, передачу на нападающего. Вторым действием поддерживает атаку, получает передачу на синей линии и осуществляет бросок по воротам.
4. Тренер обращает внимание на своевременность открывании и точность передач.
5. Тренер может изменить упражнение поменяв траекторию движения нападающих под передачу через центр.
5. Тренер обращает внимание на ведение силовых единоборств.

Упражнение 2 в 1 с догоняющим игроком. 15 минут

Временной режим: 20-30 секунд, 2 - 4 повторения. Пауза отдыха 60 - 90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые):
 - Защитник 1 выполняет подбор шайбы, движение за воротами, выход из под давления, осуществляет передачу на нападающих и поддерживает атаку.
 - Нападающие выполняют открывание под передачу от защитника, выход из зоны и атаку ворот в ситуации 2 в 1.
3. Обороняющиеся (синие):
 - Нападающий выполняет давление на защитника и возврат в зону обороны в помощь обороняющемуся защитнику.
 - Защитник 2 выполняет подкат, построение обороны, контроль дистанции, перехват и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на действия хоккеистов при выходе из под давления.
5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку и бросок от защитника.

III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 3 в 2 выход из зоны из- под давления

Временной режим: 30 - 45 секунд, 2 - 4 повторения. Пауза отдыха 90 - 120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.
2. Атакующие (белые): выполняют выход из зоны обороны из- под давления с продолжением атаки 3 в 2.
3. Оборона (синие): Нападающие 1, 2 выполняют прессинг защитников и помеху выхода из зоны. Защитники 3, 4 выполняют построение обороны, контроль дистанции и отбор шайбы.
4. Тренер обращает внимание на действия хоккеистов при выходе из- под давления, переход в контратаку.
5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку и броски от защитников.

Заключительная часть: 15 минут.

Временной режим: 45-60 секунд, 4 - 6 смен. Пауза отдыха 120 - 180 секунд.

Двухсторонняя игра 5 на 5. По заданию тренера. Различные варианты выхода из- под давления из зоны обороны (быстрым пасом, перепас между защитниками).

Пауза: 1-3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится через каждые 10-20 минут.

Приоритет: индивидуальная тактика, ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.)

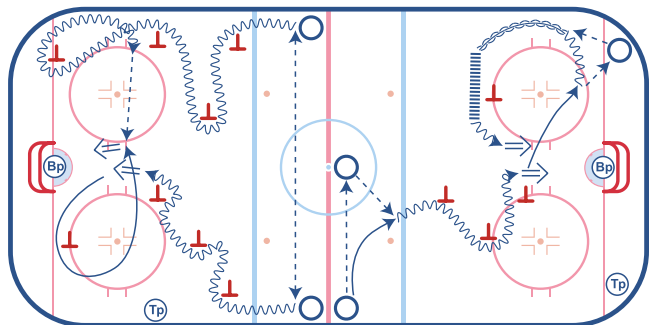
Рекомендации: В тренировочные занятия следует включать хорошо изученные и освоенные элементы и навыки. **Принцип построения занятия:** Для основного приоритета занятия, подбираются таким образом элементы разминки и других частей занятия, что-бы освоение основного приоритета проходило максимально эффективно. Используются ранее изученные подводящие навыки из которых состоит изучаемый элемент.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

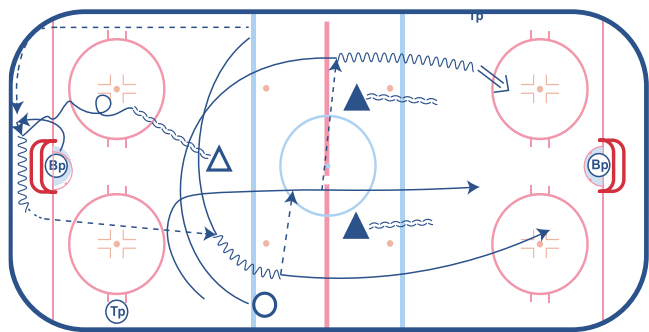
Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная



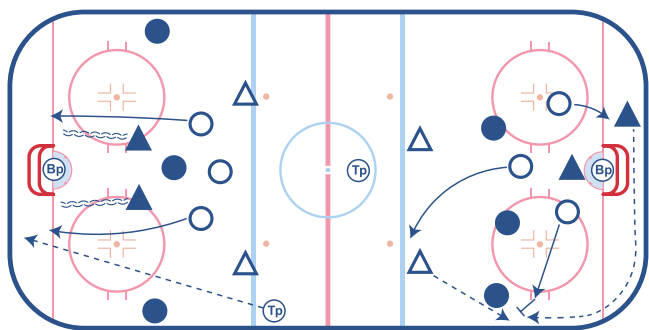
Разминка в движении - 5 минут.

1. Скоростное ведение шайбы на ограниченном пространстве - 5 минут.
2. Защита шайбы частями тела - рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника - 5 минут.
3. Зеркальное повторение движений за партнёром - 5 минут.



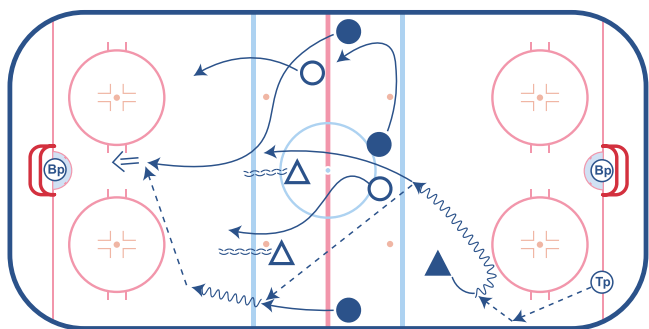
Основная часть 1: 20 минут.

1. Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения, на половину борта и т.д.) - 10 минут.
2. Оборонительные ситуации 1 в 1 (в углах, на полборта и т.д.) - 10 минут.



Основная часть 2: 20 минут.

Ситуации 1 в 1 в атаке (на входе в зону нападения), оборонительные ситуации 1 в 1 на входе в зону - 20 минут.



Заключительная часть: 15 минут.

Разнообразные игровые ситуации 1 в 1, опека, открывание под передачу, поиск лучшей позиции.

Пауза: 1-3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится через каждые 10-20 минут.

Навыки: выход из зоны (различные варианты), взаимодействия при входе в зону.

Задачи: отработка групповых технико-тактических действий.

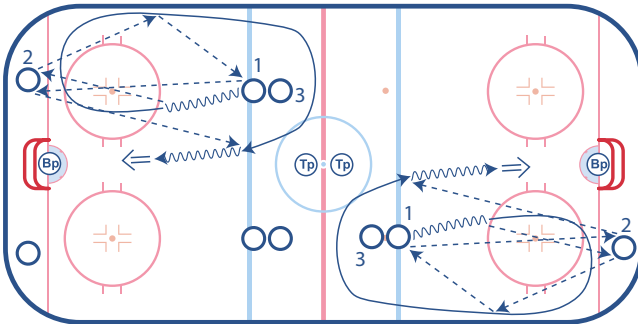
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка в движении по кругу: 5 минут.

Упражнение 1 в 0.

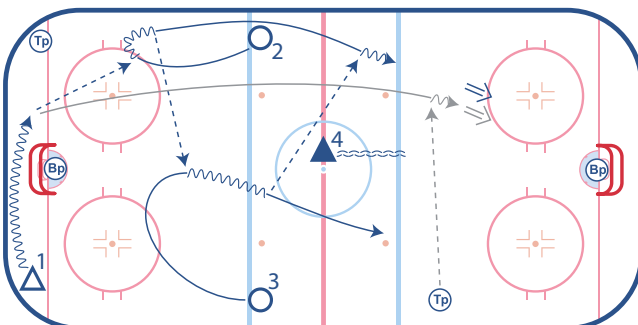
Временной режим: 15–20 секунд, 4–6 повторений. Пауза отдыха 60–90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Хоккеист 1 выполняет движение с шайбой, отдает передачу хоккеисту 2, делает вираж в сторону борта получает обратную передачу, отдает передачу хоккеисту 3 и раскат в средней зоне. Хоккеист 3 отдает передачу хоккеисту 2, хоккеист 2 выполняет передачу хоккеисту 1. Хоккеист 1 получает передачу от хоккеиста 2 и выполняет атаку ворот.

3. Тренер обращает внимание на своевременное движение под передачи и точность выполнения передач.

4. Тренер может изменить упражнение поменяв стороны движения под передачу (в центр площадки, к борту).



II. Основная часть 1: 30 минут.

Упражнение 2 в 1.

Временной режим: 20–30 секунд, 4–6 повторений. Пауза отдыха 90–120 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

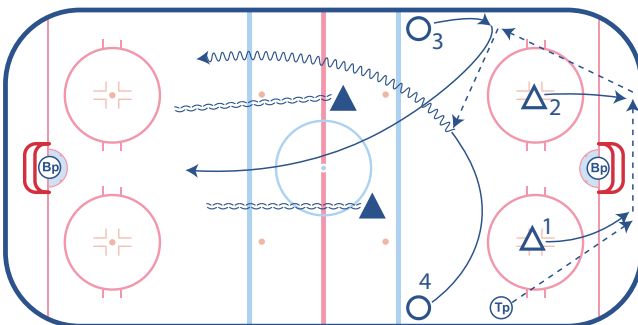
2. Атакующие (белые): Нападающие 2 выполняет движение под передачу на пол борта, нападающий 3 осуществляет движение под передачу в центре зоны, совершают взаимодействие на выходе из зоны через передачу с продолжением атаки ворот.

– Защитник 1 выполняет движение с шайбой за воротами, отдает передачу нападающим, поддерживает атаку и совершает бросок по воротам после получения передачи от тренера.

3. Обороняющиеся (синие): защитник 2 выполняет подкат, построение обороны, контроль дистанции и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на взаимодействие хоккеистов при выходе из зоны и выбор позиции обороняющегося хоккеиста при построении обороны.

5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку ворот.



Упражнение 2 в 2 с выходом из зоны.

Временной режим: 20–30 секунд, 4–6 повторений. Пауза отдыха 90–120 секунд.

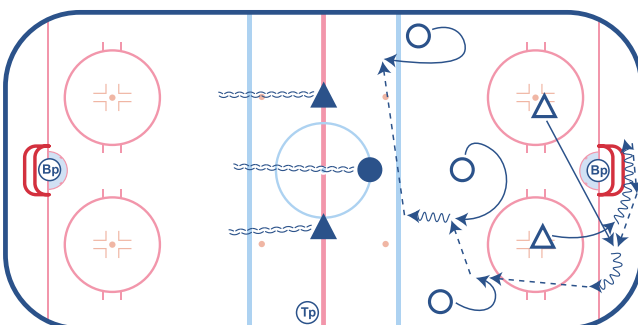
1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Атакующие (белые): защитники выполняют подбор шайбы, перепас за воротами и осуществляют передачу нападающим. Нападающие выполняют движение под передачу, выход из зоны и атаку ворот при взаимодействии с партнером.

3. Обороняющиеся (синие): защитники выполняют подкат, построение обороны, контроль дистанции и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на взаимодействия атакующих хоккеистов в средней зоне, при входе в зону атаки.

5. Тренер может изменить упражнение добавив позиционную атаку в зоне и бросок от защитников.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение 3 в 3 с выходом из зоны.

Временной режим: 20–30 секунд, 6–8 повторений. Пауза 120–150 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схеме. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Атакующие (белые): защитники выполняют подбор шайбы, реверс за воротами и передачу нападающим. Нападающие выполняют движение под передачу, выход из зоны при взаимодействии в тройке и атаку ворот.

3. Обороняющиеся (синие): хоккеисты выполняют подкат, построение обороны, контроль дистанции и отбор шайбы.

4. Тренер обращает внимание на прохождение средней зоны, вход в зону атаки без потери шайбы.

5. Тренер может изменить упражнение указав уровень сопротивления игроков обороны (активный, пассивный отбор шайбы).

IV. Заключительная часть: 15 минут.

Временной режим: 45–60 секунд, 4–6 смен. Пауза отдыха 120–180 секунд.

Двухсторонняя игра 5 на 5. По заданию тренера (различные варианты выхода из зоны).

Пауза: 1–3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится через каждые 10–20 минут.

Навыки: Имитация игровой ситуации - 1. катание 2. (виражи); подкаты 1 в 1, 2 в 1; 3. 3 в 3, 2 в 3; Игра 5 на 5 по заданию.

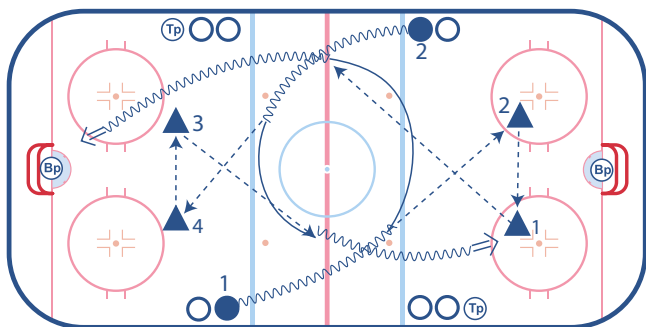
Рекомендации: Модельное занятие должно быть максимально приближенно к условиям соревнований и их регламенту. Данный вид занятий является одним из основных средств интегральной подготовки. Следует использовать хорошо освоенные навыки и элементы, изменяя только условия (временные, темпо-ритмовые, пространственные характеристики).

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: большая

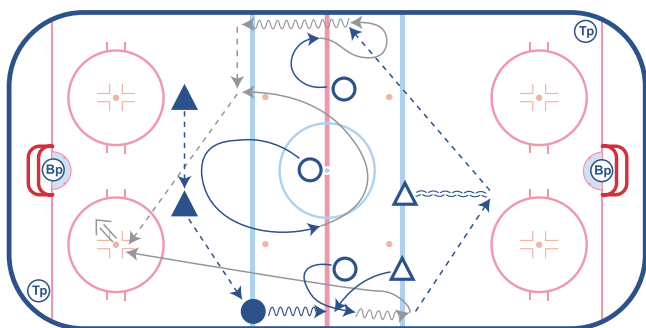
Направленность: смешанная



Подготовительная часть: 15 минут.

Разминка в движении - 5 минут.

Упражнение на выполнение технических элементов по траектории конусов: слалом, повороты с резким изменением направления движения, повороты на 360°, лицом и спиной вперед - 2 по 5 минут.

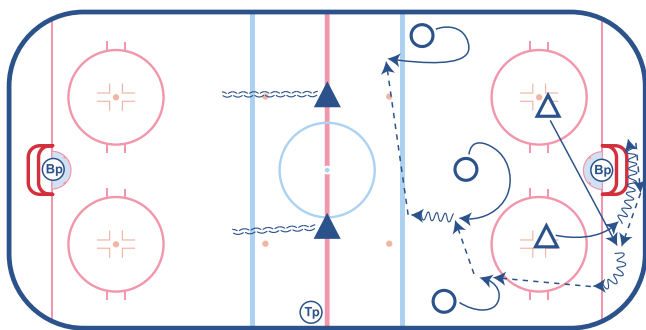


Основная часть 1: 15 минут.

1. Упражнение 2 в 1. Контроль дистанции между нападающими и защитниками, соблюдать траектории движения - 15 минут.

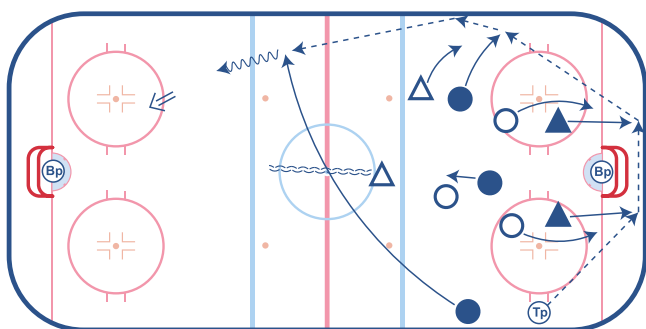
Является подводящим упражнением к основному.

Возможно выполнение упражнения с двух сторон одновременно.



Основная часть 2: 15 минут.

1. Упражнение 3 в 5. Задача тройки нападения пройти среднюю зону и осуществить бросок по воротам. Задача обороняющихся (без клюшек) препятствовать прохождению средней зоны - 15 минут.



Заключительная часть: 15 минут.

Игра 5 на 5 по заданию. Контролируемый выход из зоны, прохождение обороны системы 1-2-2.

Пауза: 1-3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится через каждые 10-20 минут.

Навыки: приём-передача шайбы, открывание под передачу, различные варианты бросков по воротам.

Задачи: отработка индивидуальных и групповых технико-тактических действий.

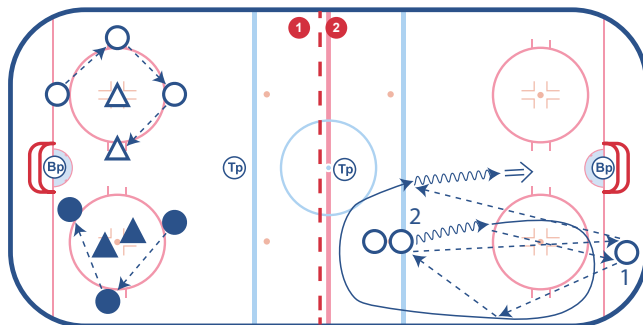
Инвентарь: ворота, шайбы, маркер, секундомер.

Продолжительность: 60 минут

Координационная сложность: низкая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная



I. Подготовительная часть: 15 минут.

Временной режим: 15 – 30 секунд, 2-4 повторения. Пауза отдыха 60 – 90 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнения начинаются по сигналу тренера.

2. Станция 1: 10 минут.

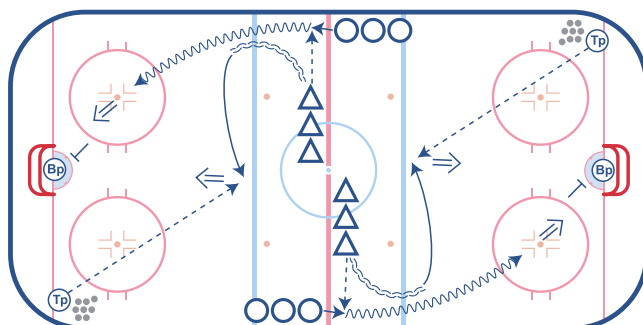
- "Квадрат", взаимодействие на ограниченном пространстве. Хоккеисты осуществляют контроль шайбы через передачу. Хоккеисты обороны выполняют перехват и отбор шайбы.

3. Станция 2: Упражнение 1 в 0 в потоке. 5 минут.

- Хоккеист 1 выполняет движение с шайбой, отдает передачу хоккеисту 2, делает вираж в сторону борта получает обратную передачу, отдает передачу хоккеисту 3 и осуществляет раскат в средней зоне. Хоккеист 3 отдает передачу хоккеисту 2, хоккеист 2 выполняет передачу хоккеисту 1. Хоккеист 1 получает передачу от хоккеиста 2 и выполняет атаку ворот.

4. Тренер обращает внимание на своевременное движение под передачи и точность выполнения передач.

5. Тренер может изменить упражнение поменяв стороны движения под передачу (в центр площадки, к борту).



II. Основная часть 1: 15 минут.

Упражнение 1 в 1 (пассивный подкат).

Временной режим: 15 – 20 секунд, 4- 6 повторений. Пауза отдыха 60 – 75 секунд.

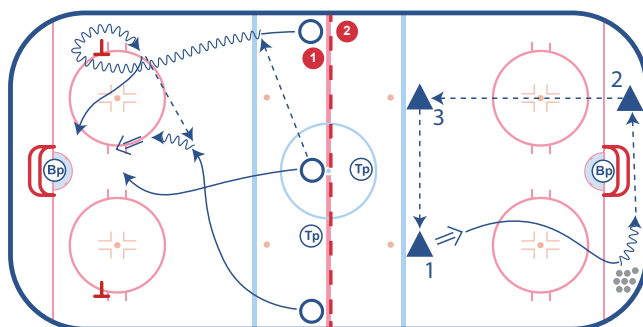
1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Нападающий получает передачу от защитника, стартует с шайбой, выполняет силовую обводку и атаку ворот. Затем остается под воротами для подравления, добивание и помехи вратарю.

3. Защитник делает передачу нападающему и выполняет пассивный подкат. Затем открывается на синей линии для получения передачи от тренера и совершает бросок по воротам.

4. Тренер обращает внимание на точность передач, бросков по воротам.

5. Тренер может изменить упражнение добавив препятствия на траектории движения хоккеистов.



III. Основная часть 2: 15 минут.

Упражнение: взаимодействие нападающих в тройках при входе в зону, защитники броски в одно касание.

Временной режим: 10 – 20 секунд, 2 – 4 повторения. Пауза отдыха 45 – 60 секунд.

1. Хоккеисты располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.

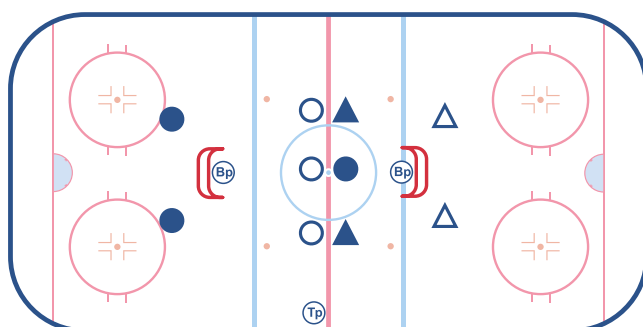
2. Станция 1:
- Нападающие выполняют вход в зону атаки, взаимодействуя в тройке и атаку ворот.

3. Станция 2:

- Защитник 1 выполняет бросок сходу в одно касание, затем движение, подбор шайбы и передачу защитнику 2. Защитник 2 принимает шайбу и отдает передачу защитнику 3. Защитник 3 принимает шайбу и отдает передачу под бросок с ходу.

4. Тренер обращает внимание на взаимодействие хоккеистов, своевременность и точность передач, бросков по воротам.

5. Тренер может изменить упражнение указав разнообразные схемы розыгрыша шайбы в зоне.



IV. Заключительная часть: 15 минут.

Игра 3 в 3 с двумя диспетчерами за воротами.

Временной режим: 45 – 60 секунд, 2 - 4 повтора. Пауза отдыха 120 – 150 секунд.

1. Игроки располагаются согласно указанной схемы. Упражнение начинается по сигналу тренера.

2. Игра ведется на ограниченном пространстве.

3. Условие: гол можно забивать после передачи с игроками-диспетчерами.

4. Тренер может поставить игроков диспетчеров за свои или чужие ворота.

5. Игра ведется до заданного количества голов или по времени.

Пауза: 1-3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится через каждые 10-20 минут.

Навыки: Технические и тактические элементы и навыки.

Рекомендации: Целью контрольного занятия является определение уровня физической, технической, тактической и других видов подготовки, корректировка тренировочной программы подготовки исходя из результатов контрольного занятия. Контрольные занятия планируются в различных периодах макроцикла.

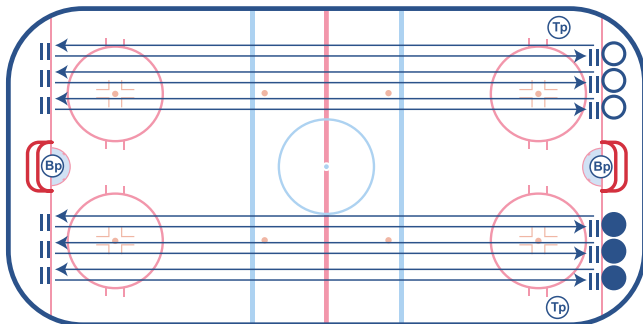
Оценки выставляются в соответствующие протоколы с отметками о выбранных для тестирования элементах.

Продолжительность: 75 минут

Координационная сложность: высокая

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

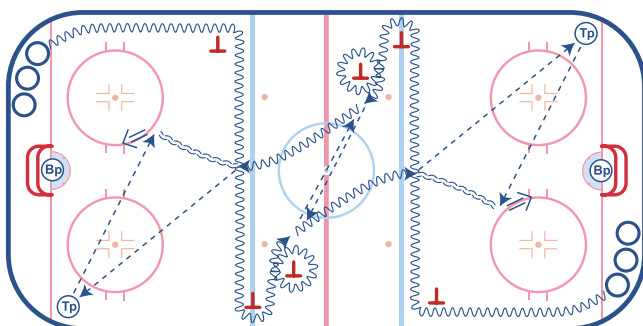


Подготовительная часть: 20 минут.

Разминка в движении, движение по кругам для определения функционального состояния.

Пример: 5 кругов на время.

Подготовительная часть (А)



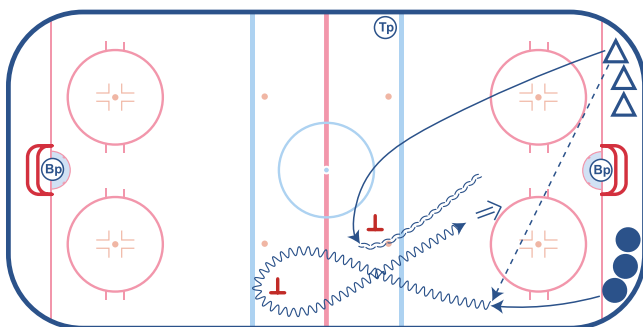
Основная часть 1: 20 минут.

Выбор и включение разнообразных технических элементов для определения уровня технической подготовленности хоккеистов.

Выбор технических навыков и элементов полностью зависит от поставленных целей и выбранных приоритетов в каждом конкретном мезо, микро-цикле.

Пример: "городок" с последовательным выполнением поворотов, скольжение лицом и спиной вперёд, торможения и развороты на 360°.

Основная часть (В,С)

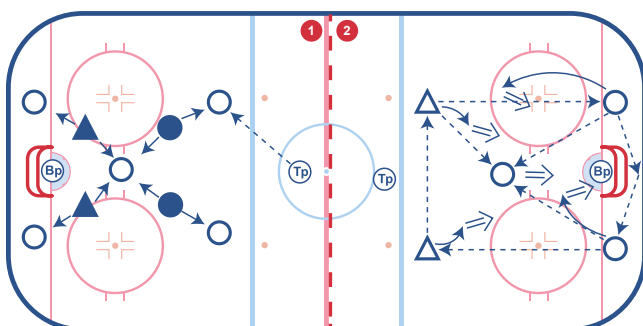


Основная часть 2: 20 минут.

Индивидуальная тактика.

Необходимо выбрать элементы и навыки индивидуальной тактической подготовки изученные за предыдущий период.

Пример: Упражнение 1 в 0. Открывание под передачу с ведением шайбы. Акцент на движение в центр с поиском лучшей позиции и атакой ворот.



Заключительная часть: 15 минут.

Оценить реализацию и применение групповых и командных тактических действий, а также технической оснащённости в условиях игровой ситуации.

Пример: По сигналу тренера игроки осуществляют выход из под давления из своей зоны с продолжением игры.

Заключительная часть (Игра)

Пауза: 1-3 минуты, питьевая пауза, свободный прокат по кругу вводится через каждые 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 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		

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

Инвентарь: медицинбол

СОДЕРЖАНИЕ

1. Из свободного бега старт (а), по сигналу тренера спринт максимальной интенсивности на участке 210–15 м (б) с переходом в свободный бег (в) и ходьбу (г).
2. С высокого старта (а) пробежать 10–15 м на четвереньках (б) с переходом на спринт по сигналу тренера (в) и ходьбу (г).
3. Упражнение на расслабление: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, расслабить мышцы ног потряхиванием. 2–4 раза.
4. Эстафета. Занимающиеся делятся на команды

по 5 человек в каждой и расставляются по заданной схеме. По команде стартует последний, пробегает между игроками («слалом») и тем же способом возвращается. Эстафету передают касанием о вытянутую руку принимающего. Побеждает команда, игроки которой закончат упражнения первыми.

5. Игра «Черные и белые». Разделившись на две шеренги (на «черных» и «белых»), занимающиеся

становятся в 4–6 метров и принимают положение высокого старта. По сигналу тренера «черные» догоняют «белых», стараясь запятнать соперников раньше, чем те успеют добежать до определенной тренером линии.

6. Одной рукой держать гимнастическую палку перед собой, уперев один конец в пол, быстро повернуться вокруг своей оси.
7. Одной рукой держать гимнастическую палку перед собой, уперев один конец в пол, отпустить и быстро повернуться вокруг своей оси, успеть поймать.
8. Выпрыгивания на месте из положения полуприсед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять 60–90 секунд 6–8 повторений 3–4 подхода. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Выполнять 60–90 секунд 6–8 повторений 3–4 подхода. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Продолжительность 1–3 минуты, выполнять после серии скоростных отрезков.

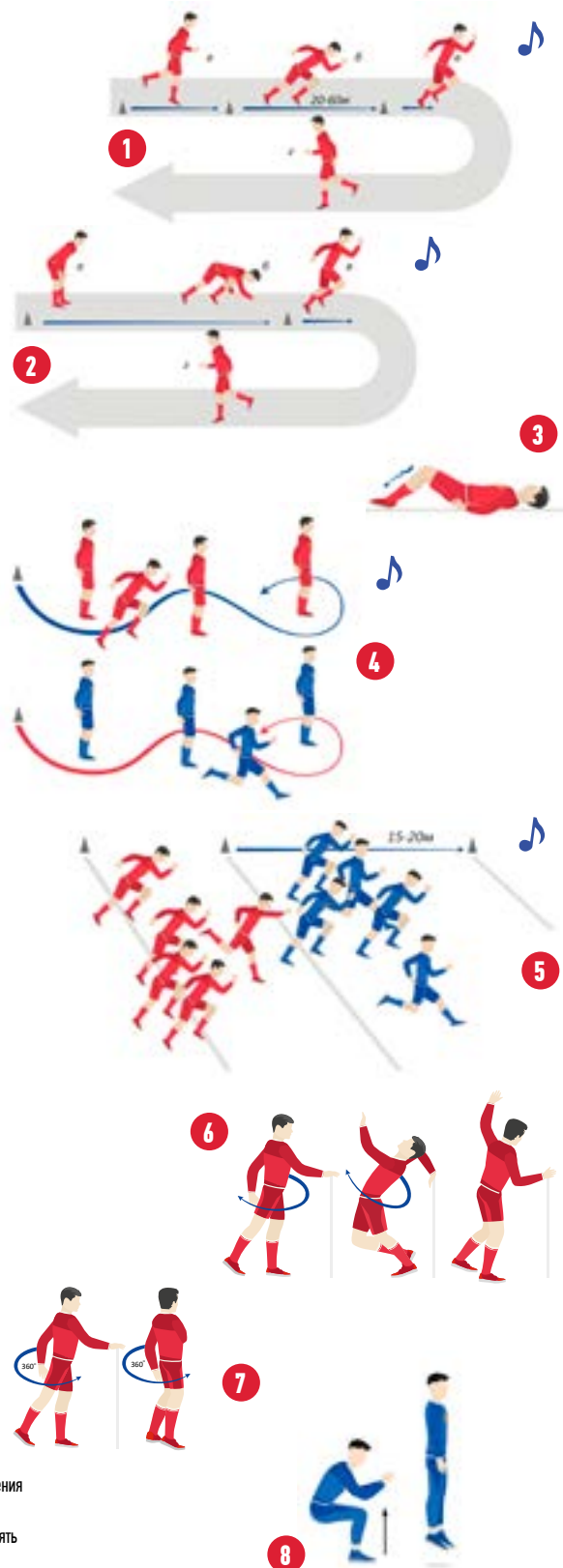
Выполнять 3–4 подхода. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Выполнять 6–8 повторений 2–4 подхода. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Выполнить по 6–8 повторений в разные стороны.

Выполнить по 6–8 повторений в разные стороны.

По сигналу тренера занимающиеся выполняют упражнения с целью сделать максимальное количество повторов до повторного сигнала тренера. Рекомендуется выполнять в течение 10–15 секунд, 2–3 подхода.



Подприоритеты: «Начало движения – резкость», «Максимальный темп движений»

Инвентарь: мячи теннисные

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Эстафета на четвереньках.

Выполнять 6–8 повторений 3–4 подхода.
Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходы из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

- 2. Эстафета с названием номеров.** Занимающихся делят на команды из 5 человек каждая и расставляют в заданном порядке. Тренер называет номер, обладатели которого быстро обегают конус и возвращаются на исходные позиции. Прибежавший первый приобретает для команды очко.

Выполнять 6–8 повторений 3–4 подхода.
Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходы из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

3. Упражнение на расслабление: стойка на лопатках

с опорой на предплечье. Расслабить мышцы ног, попеременно сгибая и разгибая их. 2–4 раза.

4. Игроки в шахматном порядке свободно бегут назад от тренера. По визуальному сигналу

Продолжительность 1–3 минуты, выполнять после серии скоростных отрезков.

останавливаются и стартуют (на 10–15 м) в противоположном направлении, влево, вправо.

5. Старт из различных положений по визуальному сигналу тренера (рукой) из кувырка вперед (а), из кувырка назад (б), из отжима (в). После

Выполнять 3–4 подхода по 6–10 повторений.
Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходы из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

10–15 м спринта свободный бег и ходьба. Отдых в ходьбе 30–60 секунд.

- 6. Прыжки через скакалку с продвижением по заданной траектории.**
7. Езда на гребном тренажере с ускорениями с заданной мощностью и частотой движений.
8. Бег по пересеченной местности (холм овраг) в

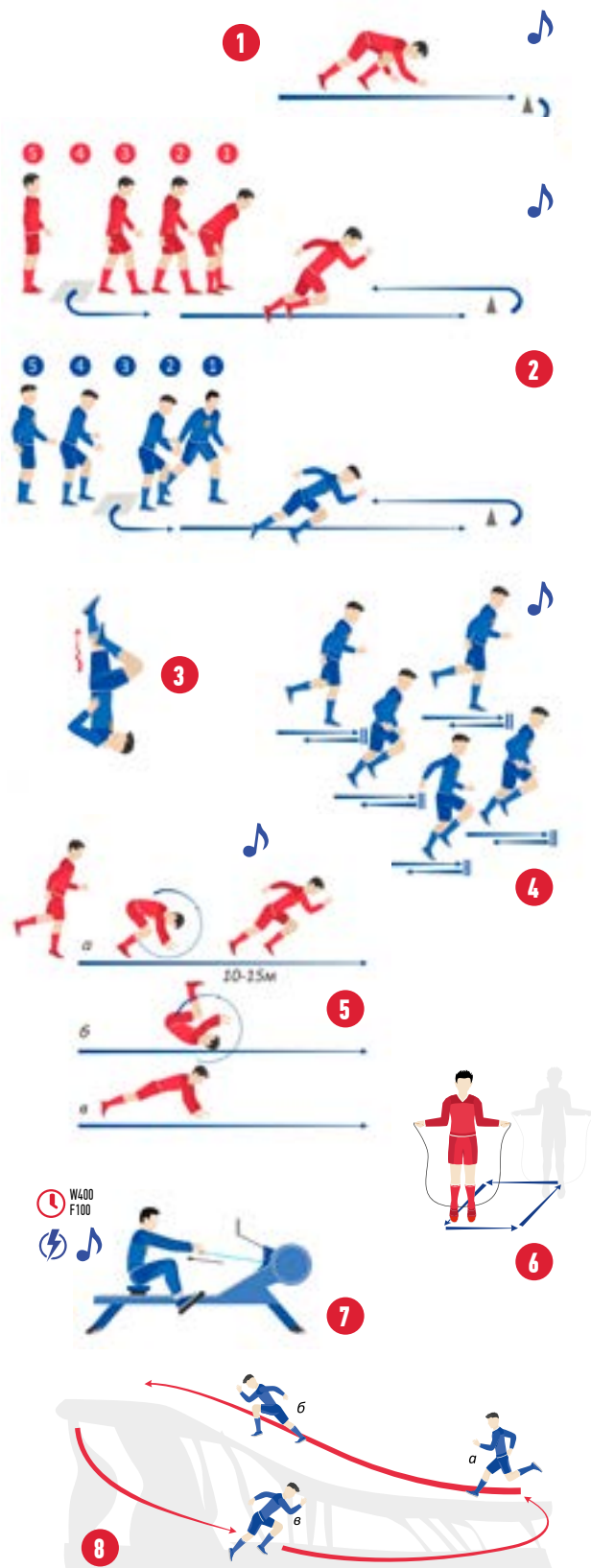
Выполнять 6–8 повторений 2–4 подхода.
Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходы из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

подъем в максимальном темпе.

Выполняется быстро по 20–30 с.

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

Рекомендуется выполнять в течение 10–30 секунд, 10–15 подходов.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Эстафета со сменой мест. Спортсмены соперничающих команд становятся друг против друга. По сигналу тренера стоящие первыми бегут по обозначенной трассе («слалом») с партнером, стоящим напротив, и касанием передают эстафету следующим, а сами встают в конец цепочки. Побеждает команда, члены которой закончат смену мест первыми.
2. Бег 100 метров в обратную сторону –высоко

поднимая бедро.

3. Игра «Неизвестная цель». На площадке

обозначены два символа (30–50 м один от другого). По сигналу тренера занимающиеся стартуют к противоположному символу, по сигналу поворачиваются и бегут назад. Кто быстрее всех достигнет черты, тот выигрывает (занимающиеся не знают какой символ цель).

4. Повторяющиеся пробежки. После 40 м легкого бега (а) 20 м прыжков вперед и в сторону (б), 40 м снова легкого бега (в), поворот. 6–8 раз.

5. Бег цепочкой с кувырком назад по сигналу тренера.

6. Бег по прямой со сменой способа.

7. Бег цепочкой. По сигналу тренера направляющий

разворачивается и быстро бежит обратно между партнерами.

8. Бег по квадрату и диагоналям со стороны.

Чередовать спринт и обычный бег.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять 6–8 повторений 3–4 подхода. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Выполнять 6–8 повторений 3–4 подхода. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Продолжительность 3–5 минут. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

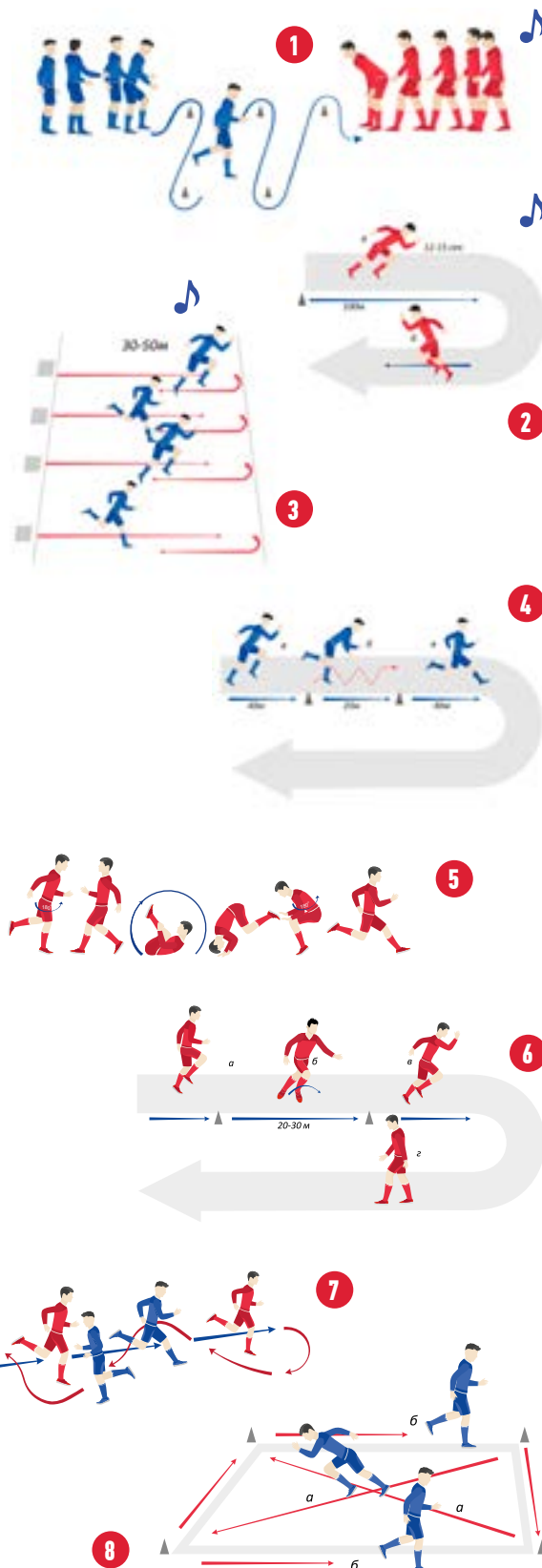
Выполнять 3–4 подхода по 6–10 повторений. Тренер регулирует продолжительность интервалов отдыха и количество повторов, исходя из задач тренировочного процесса и уровня подготовленности занимающихся.

Выполнять 20–30 с по 4–6 повторений.

Выполнять 20–30 с по 4–6 повторений.

Выполнить 4–6 повторений.

Выполнять 20–30 с по 4–6 повторений.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

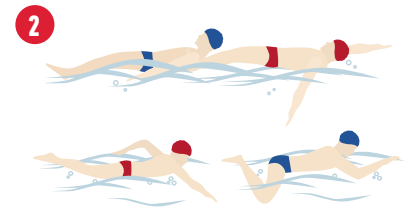
**1. Кроссовая подготовка.
Бег по пересеченной местности.**

Продолжительность 30–60 минут.



2. Плавание различными способами.

Продолжительность 30–60 минут.



**3. Езда на гребном тренажере с ускорениями
с заданной мощностью и частотой движений.**

Занимающиеся выполняют программы равномерного темпового движения на гребном тренажере в течение 30–45 минут.



4. Езда на велосипедном тренажере с заданной

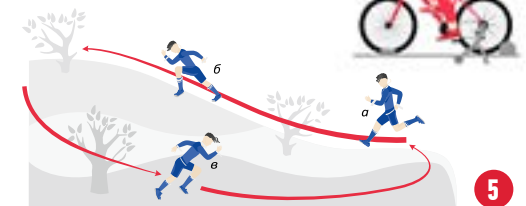
Занимающиеся выполняют программы равномерной темповой езды в течение 30–45 минут.



мощностью и частотой движений ногами.

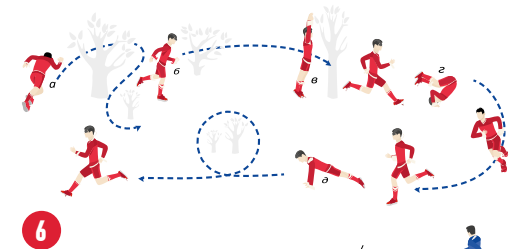
**5. Бег по пересеченной местности (холмы) в подъем
в аэробном режиме.**

Продолжительность 30–45 минут.



**6. Бег по пересеченной местности с включением
упражнений, направленных на развитие силовых**

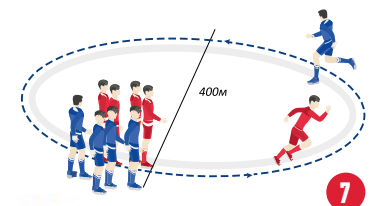
Продолжительность 30–60 минут.



способностей.

**7. Бег на стадионе с использованием дистанционного
и переменного метода тренировки.**

Занимающиеся выполняют программы равномерного темпового передвижения на лыжах в течение 30–45 минут.



**8. Передвижение на лыжах
на открытом воздухе.**



СОДЕРЖАНИЕ

1. Плавание различными способами с использованием интервального, дистанционного и повторного метода с сопротивлением.
- Направленность нагрузки: аэробный и смешанный режим энергообеспечения.

2. 1) Упор присев, упор лежа.

- 2) Берпи: упор присев, упор лежа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание.

3. Передвижение на лыжах на открытом воздухе по пересеченной местности.

4. Бег по лестнице вверх и вниз.

5. Прыжки через скакалку ноги врозь.

6. Бег по пересеченной местности (холмы) в подъем в

аэробном и смешанном режиме.

7. Езда на горном велосипеде по пересеченной местности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20–30 минут.

Выполняется в среднем темпе 8–10 повторений.

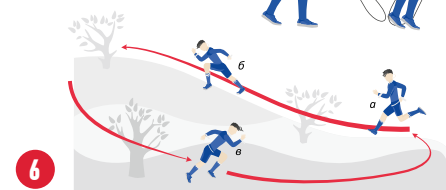
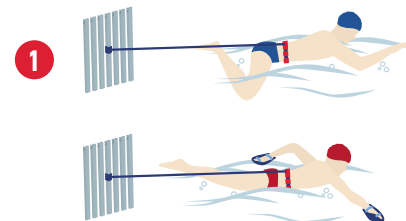
Занимающиеся выполняют программы 45–60 минут. Обеспечить необходимые меры безопасности.

Продолжительность 20–30 минут.

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

Продолжительность 30–45 минут.

Занимающиеся выполняют программы тренировки в теплое время года продолжительностью 45–60 минут. Обеспечить необходимые меры безопасности.



Подприоритеты: с «Скоростная выносливость»

Инвентарь:

Координационная сложность:
повышенная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Бег с препятствиями (через расставленные скамейки или барьеры).

Выполнять 2–4 подхода по 6–8 повторений, после специальной разминки, продолжительность отрезков 30–60 м.

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

Продолжительность 20–30 минут.

3. Прыжки толчком одной ноги из одного обозначенного круга в другой (и обратно).

Выполнять в течение 5–6 минут в качестве специальной разминки.

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

Продолжительность 20–30 минут.

5. Лазание по канату на скорость.

6. На максимальной скорости игроки

Выполнить 8–10 повторений.

пробегают «слалом» 60–100 метров намеченной трассы, обегают стойки и деревья (а), потом переходят на легкий бег (б). Каждое препятствие (или дерево) обегают вокруг один раз слева, один раз справа (в), снова бегут свободно (г). 4–6 раз.

Выполнять 2–4 подхода по 6–8 повторений, после специальной разминки.

7. Эстафета 2 × 400 метров. В команде по 3–5 человек. Этап 2 × 400 метров. Передача

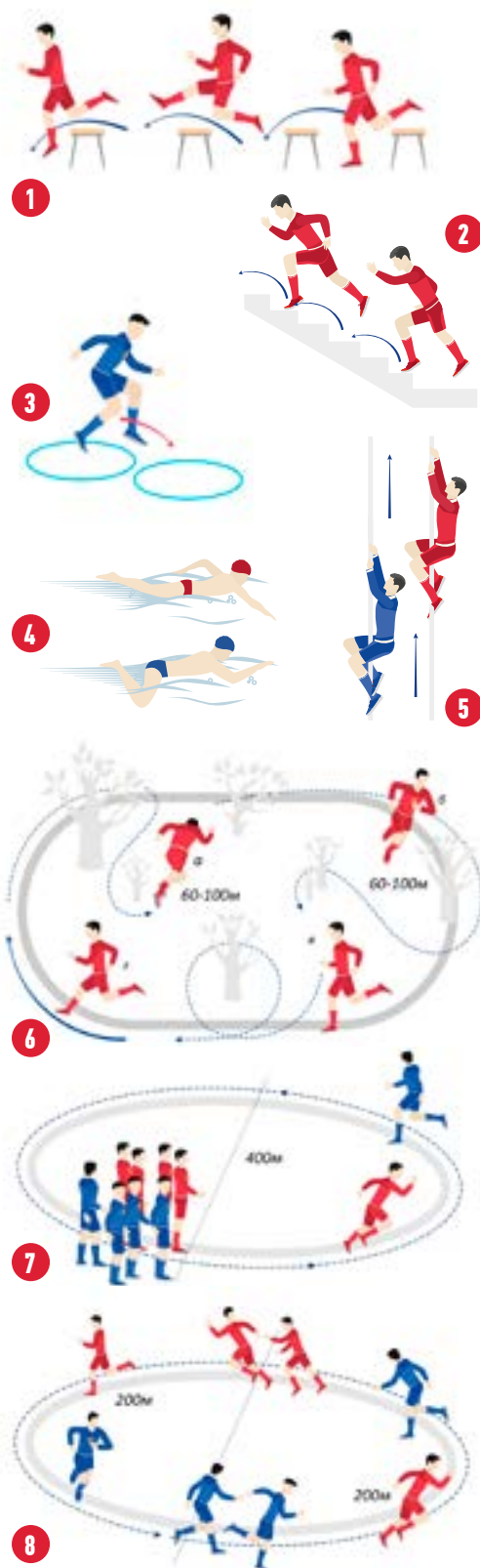
эстафеты касанием. Команда бежит эстафету дважды без перерыва.

Выполнять с максимально доступной скоростью бега.

8. Эстафета 2 × 200 метров (дважды без перерыва). В каждой команде по 4 человека. Передача эстафеты

касанием.

Выполнять с максимально доступной скоростью бега.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Занимающийся садится на пол, руки за спину и упирается. Наклоняется. Руками, взявшись за пальцы ног, поворачивать ступни (попеременно) вправо и влево.

2. Лечь на живот, ноги развести,

руками опереться в пол перед собой. Прогибаясь, наклониться назад.

3. Ходьба с попеременным круговым движением

рук («мельница») вперед 3–5 повторений и назад 3–5 повторений.

4. Стоя на правой ноге, сделать движение по траектории «восьмерки» в горизонтальной

плоскости.

5. Занимающийся стоит, ноги врозь. Наклоняется назад, левой (правой) рукой касается правой

(левой) пятки. Одновременно поворачивает туловище влево (вправо).

6. Наклоны вперед, руки вверх.

7. Из положения упор лежа поднять таз вверх, вернуться в исходное положение.

8. Выполняя прыжки на одной ноге,

выполнять амплитудные движения другой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.

Выполнять в течение 1–2 минут.

Выполнять медленно, сделать 12–15 повторений.

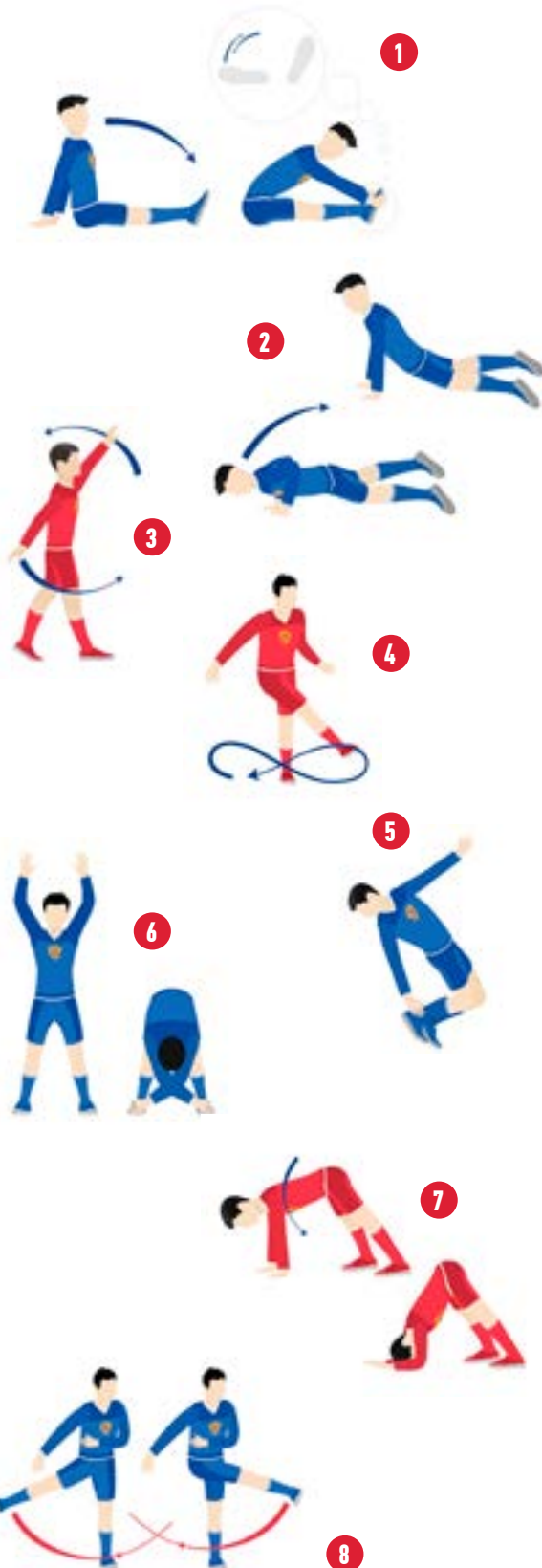
Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.

Сделать по 10–12 повторений в каждую сторону.

Сделать 10–12 повторений, ноги в коленях не сгибать.

Выполнить 10–12 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения

Выполнять по 10–12 повторений на каждую ногу, постепенно увеличивая амплитуду движения.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Занимающийся выполняет маховые движения ногой вперед и назад с одновременным подпрыгиванием на другой.
2. Занимающийся встает на колени, носки врозь.

Выполнить 6–8 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.



- Руки на пояс. Медленно садится между пятками, поднимает руки вверх, наклоняется назад, ложится на спину.
3. Занимающийся приседает на левой ноге, правую

Сделать 10–12 повторений.



вытягивает вперед; прыжками менять положение ног.

Выполнять по 6–8 повторений на каждую ногу.

4. Стоя в парах спиной к друг другу,



взять за руки партнера, выполнить круговые движения.

Выполнить 6–8 повторений, постепенно увеличивая амплитуду движения.

5. Движение в сторону с поворотами ступней.



6. Лечь на живот, ноги вместе,

Выполнить 6–8 повторений в каждую сторону.

руки вытянуты вперед, согнуть ноги, прогнуться, достать руками голеностоп.

Выполнять по 6–8 повторений на каждую ногу, постепенно увеличивая амплитуду движения.

7. Выполнять в парах.



Один из партнеров садится другому на спину, цепляясь ногами за корпус, медленно выполняет наклоны назад.

Выполнять медленно по 10–12 повторений.

8. Ходьба с глубокими выпадами вперед



и растягиванием голеностопа.

Выполнить по 8–10 поворотов на каждую ногу. Спина прямая.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Занимающийся ложится на спину.
Руки с мячом наверху.
Поворачивать туловище вокруг своей оси так,
чтобы мяч не касался пола.

2. Занимающийся ставит ноги врозь,
руки на поясе, поворачивает
туловище влево (вправо),
приняв положение «барьерный шаг».

3. Занимающийся ложится на спину,
руки в стороны ладонями вниз;
ногами делает круги влево (вправо).

4. Упражнение для растяжки

мышц поясничного отдела спины.

5. Упражнение для растяжки

задней поверхности бедра.

6. Упражнение для растяжки —

«Продольный шпагат».

7. Занимающиеся выполняют упражнения в парах,

становятся лицом друг к другу. Один из партнеров
берет другого
за шею сзади, а тот отводит голову назад,
преодолевая сопротивление.

То же сбоку (наклон головы в сторону).

8. Упражнение для растяжки

мышц поясничного отдела спины.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Сделать 6–8 повторений в обе стороны.

Выполнять медленно, сделать 6–8 повторений.

Сделать 6–8 повторений на каждую сторону.

Выполняется медленно с постепенным увеличением
амплитуды в течение 2–4 минут, после предварительной
разминки. Упражнение может выполняться также
при помощи партнера.

Выполняется медленно
с постепенным увеличением амплитуды,
на каждую ногу 6–8 повторений.

Выполняется медленно с постепенным
увеличением амплитуды в течение 8–10 минут,
после предварительной разминки.

Выполнять по 6–8 повторений.

Выполняется медленно с постепенным увеличением
амплитуды в течение 2–4 минут, после
предварительной разминки. Упражнение может
выполняться также при помощи партнера.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

2. Бег с прыжком и закидыванием голени назад.

3. Бег с круговыми движениями руками.

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

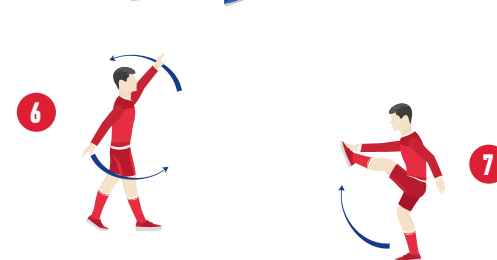
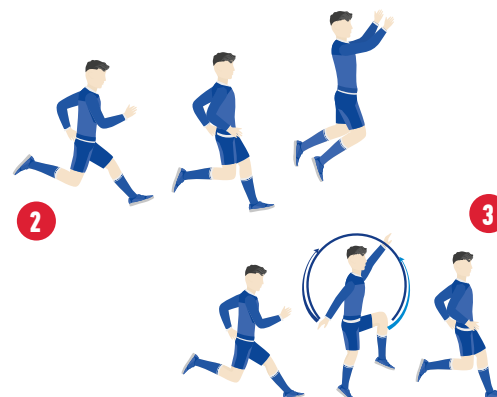
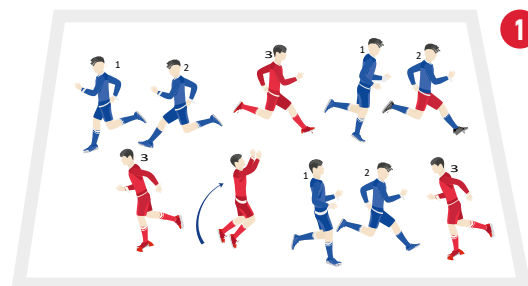
5. Свободный бег, по сигналу тренера выполнить

прыжок вверх с разворотом на 360°.

6. Бег — с попеременным движением рук вперед и назад.

7. Бег с касанием носка высоко поднятой ноги.

8. Игра в флорбол в зале.



Тренер устанавливает правила, продолжительность, а также игровой режим в соответствии с задачами тренировочного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Фартлек.

2. Игра в флорбол в зале.

3. Из положения лежа по сигналу тренера спортсмен бежит в указанном направлении.
4. Бег по лестнице вверх и вниз с максимальной

скоростью.

5. Лазание по канату на скорость.

6. Стойка на лопатках с опорой на предплечье.
Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях.

7. Выполнить разворот, подбросив мяч вверх, поймать его. Делать во время бега, подбрасывать мяч по сигналу тренера.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Продолжительность 20–30 минут.

Тренер устанавливает правила, продолжительность, а также игровой режим в соответствии с задачами тренировочного процесса.

Выполнять 1–2 подхода по 6–8 повторений.

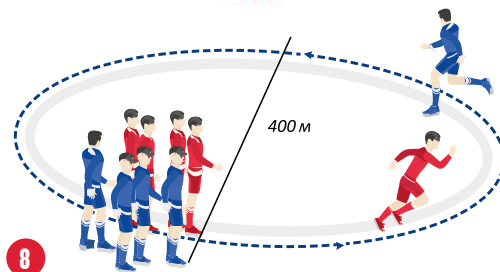
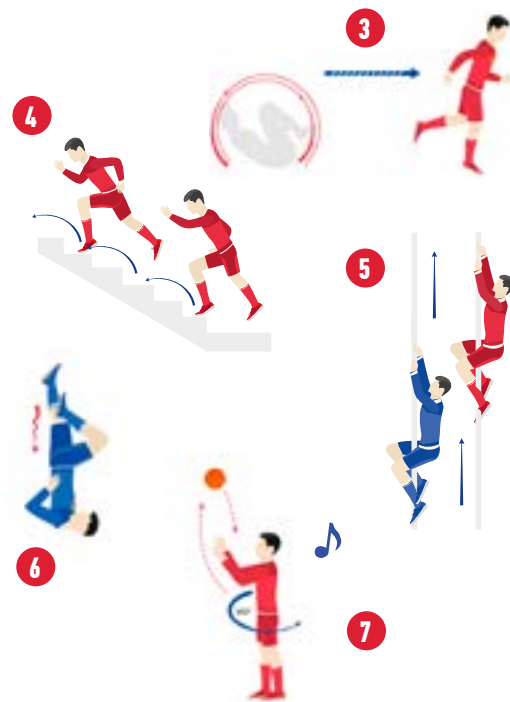
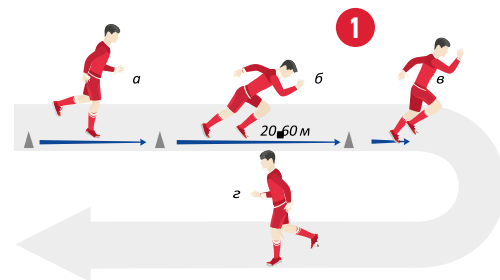
Продолжительность 20–30 минут.

Выполнить 8–10 повторений.

Выполнять 2 повторения.

Выполнять два подхода по 30–45 секунд.

Продолжительность 30–45 минут.



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

Инвентарь:

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Вышибалы» Игроки, расставленные по кругу (диаметр 10–15 м), свободно передают друг другу набивной мяч и пытаются попасть им в игрока, находящегося в центре круга, который может спрятаться за какой-либо гимнастический снаряд. Игрок, который попал в «центрального» меняет его в круге.

2. Упражнение в парах. Занимающиеся катают мяч

друг другу. Необходимо перепрыгнуть через мяч, остановить его, катнуть в сторону партнера.

3. Упражнение на расслабление: встать, ноги вместе, руки вверх. Маховые движения руками вниз–

назад (одновременно сгибать колени) и обратно.

4. Кувырок в паре. Партнеры держат друг друга за ноги. В парах один из партнеров осуществляет ведение мяча, его задача — закрывать мяч

корпусом и не дать выбить сопернику.

5. Бег в квадрате по диагонали: диагональ пробежать спринтом (а), сторону — свободно (б).

6. Малое регби (играют команды из пяти человек

каждая, на ограниченной площадке) набивным мячом. Очко за каждый мяч, положенный на мат (а) или на условную черту (б).

7. Старт из различных положений по визуальному сигналу тренера (рукой) из кувырка вперед (а), из кувырка назад (б), из положения руги согнуты в упоре лежа (в). После 10–15 метров спринта свободный бег и ходьба. Отдых в ходьбе 30–60

секунд.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКА

Выполнять в течение 7–10 минут, продолжительность интервалов отдыха определяется тренером.

Продолжительность 20–30 минут.

Выполнять в течение 3–5 минут.

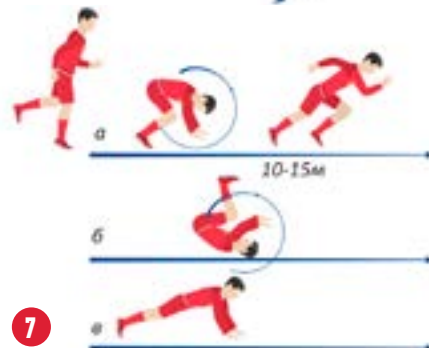
Выполнять в парах, обеспечить необходимые условия для безопасности, сделать 2–4 подхода по 6–8 повторений.

Квадрат обежать 3–4 раза.

Отдых 30–60 секунд, Выполнить 2–4 подхода.

Выполнять в течение 7–10 минут, продолжительность интервалов отдыха определяется тренером.

Выполнять в течение 7–10 минут, продолжительность интервалов отдыха и количество повторений определяется тренером.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Сгибание и разгибание рук на перекладине.
Вариант – вис на полотенцах.

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

3. Ходьба в полуприседе с лентой-эспандером.

4. Упражнение «Сгибание рук из упора лежа» на неустойчивой поверхности.

5. Присев, выбросить медицинбол вперед и вверх как можно выше.

6. Упражнение «Ролл» из положения стоя на коленях.

7. Упражнение «присед на неустойчивой поверхности».

8. Упражнение «Ролл» из положения лежа на неустойчивой поверхности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Количество 12–15 повторений.

Количество повторений 6–8.

Выполнить по 12–15 шагов на каждую сторону, вперед, назад.

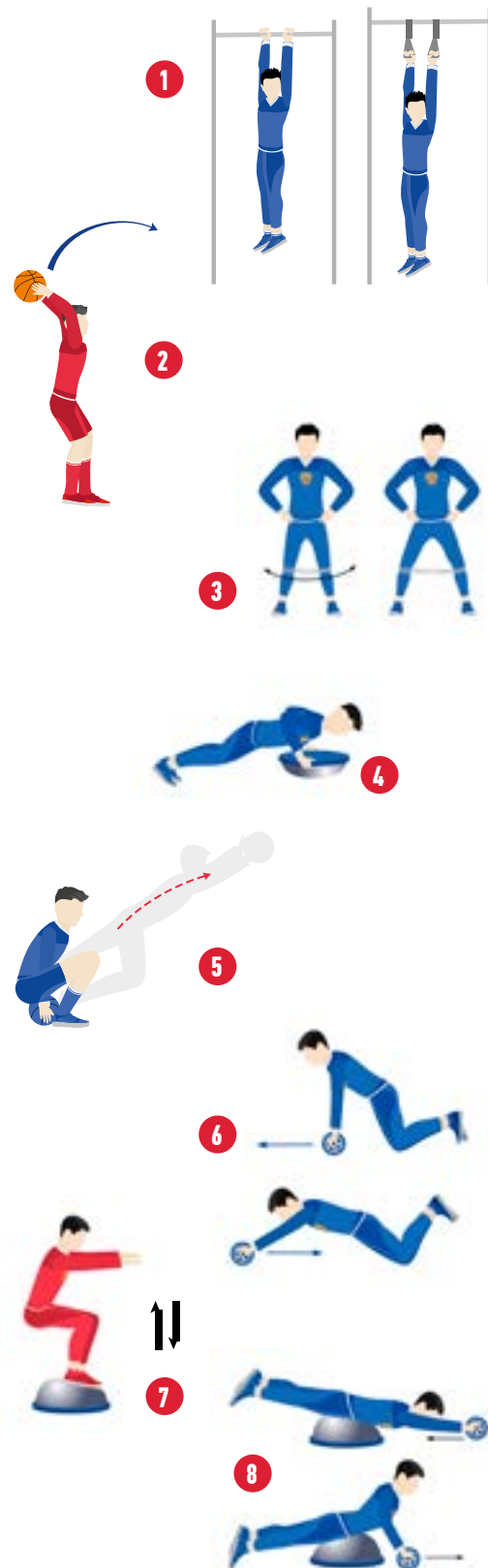
Выполняются 6–10 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Количество повторений 6–8.

Выполняются 4–8 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются 10–15 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Выполняются 4–8 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.



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

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Количество повторений 6–8.

2. Упражнение «Ролл» из положения лежа на неустойчивой поверхности.

Выполняются 4–8 повторений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

3. Прыжки вперед, назад, в стороны.

Выполнять 1–2 подхода по 10–15 секунд.

4. Двойные прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Выполнять 1–2 подхода по 10–20 секунд.

5. Прыжки по квадрату в максимальном темпе.

Выполнять 1–2 подхода по 10–15 секунд.

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

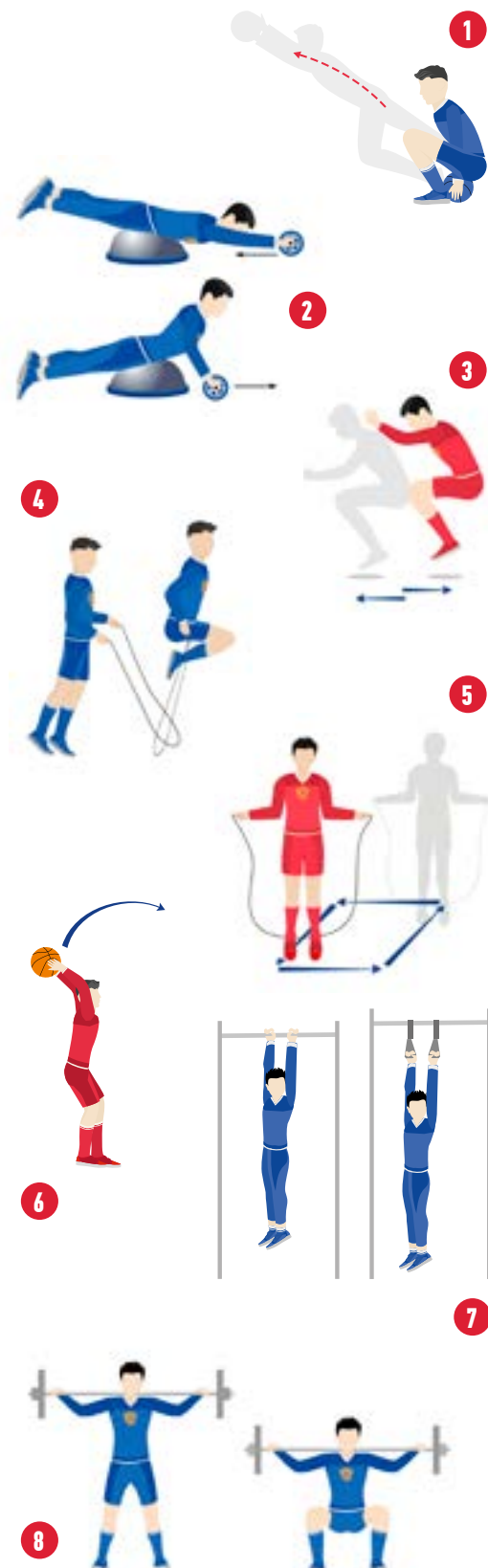
Количество повторений 6–8.

7. Сгибание и разгибание рук на перекладине.
Вариант – вис на полотенцах.

Количество 12–15 повторений.

8. Присед со штангой

Выполнять 8–10 повторений.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Ноги вместе, руки на затылок.
Сесть скрестив ноги (с поворотами вправо и влево).
2. Ноги широко расставлены. Руки на поясе.
Присесть на правую (левую) ногу, левым (правым) коленом коснуться пола.
3. Ноги на ширине ступни, штанга внизу перед собой. Взять штангу на грудь, опустить.
4. Прыжки на одной ноге через скамейку
(с одной стороны на другую).
5. Ноги вместе, штангу положить горизонтально на плечи.
- Пальцы ног на возвышении (на доске).
Подниматься на носки, не сгибая колени.
6. Ноги вместе, руки наверх. Поднять левую (правую) ногу высоко вверх, руками коснуться пальцев ног.
7. Ноги вместе. Штангу положить горизонтально на плечи. Выпады вперед на левую и правую ногу (поочередно).
8. Ноги врозь. Штангу положить горизонтально на плечи. Наклоны вправо и влево.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнять в течение 30–45 секунд, 2 подхода.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

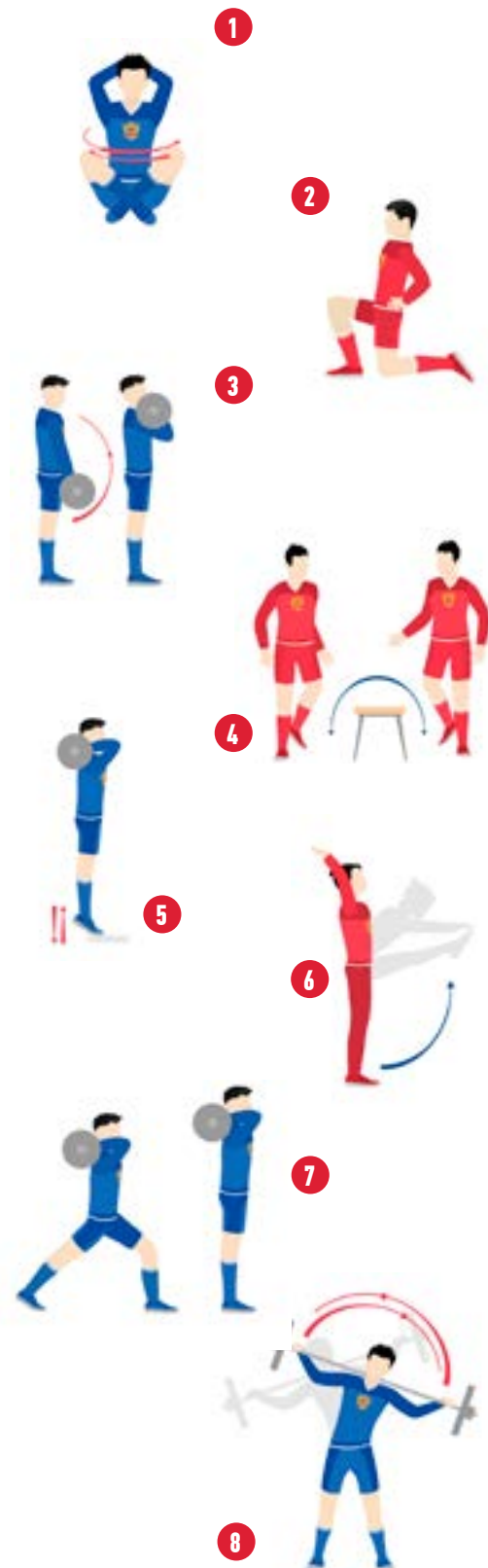
Выполнять в течение 30–45 секунд, 2–4 подхода.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.

Выполнять по 10–12 повторений на каждую ногу, 2–4 подхода.

Выполнить 2–4 подхода по 10–12 повторений.



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

Подготовительная часть

10 минут

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

Количество 12–15 повторений.

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

Количество повторений 6–8.

Основная часть

40 минут

Упражнение «Сгибание рук из упора лежа» на неустойчивой поверхности.

Выполняются 6–10 повторений в зависимости от уровня занимающихся.

Упражнение «Ролл» из положения стоя на коленях.

Выполняются 4–8 повторений в зависимости от уровня занимающихся.

Упражнение «Присед на неустойчивой поверхности».

Выполняются 10–12 повторений в зависимости от уровня занимающихся.

Прыжки по квадрату в максимальном темпе.

Выполнять 1–2 подхода, по 10–15 секунд.

Заклучительная часть

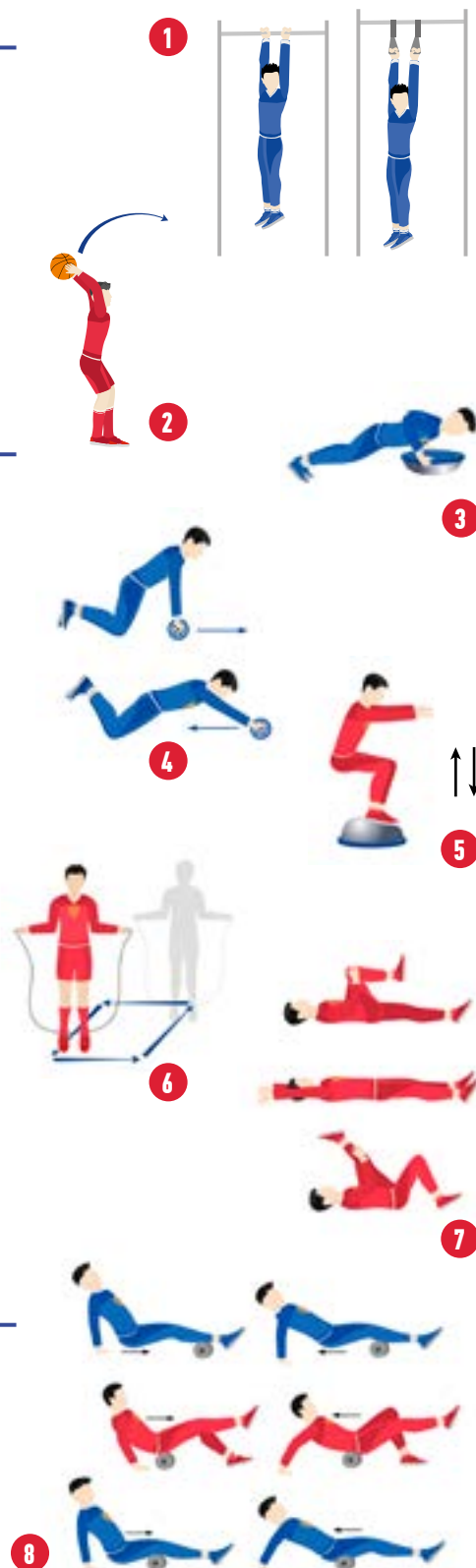
10 минут

Упражнение для растяжки задней поверхности бедра.

Выполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды, на каждую ногу 6–8 повторений.

Занимающийся ложится на спину, руки в стороны ладонями вниз, ногами делает круги влево (вправо).

Сделать 6–8 повторений на каждую сторону.



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя
Величина нагрузки: средняя
Направленность: аэробная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.

Продолжительность 30–60 минут.

1. Упор присев, упор лежа.
2. Берпи – упор присев, упор лежа, сгибание разгибание рук в позу лежа, выпрыгивания.

Выполняется в среднем темпе 8–10 повторений.



Основная часть

40 минут

Прыжки толчком одной ноги из одного обозначенного круга в другой (и обратно)

Выполнять в течении 5–6 мин в качестве специальной разминки.

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

Продолжительность 20–30 минут

Бег по лестнице вверх и вниз с максимальной скоростью.

Продолжительность 20–30 минут.

Прыжки через скакалку ногами врозь.

Выполняется в среднем темпе 6–8 повторений по 60–90 секунд.



Заключительная часть

10 минут

Выполняя прыжки на одной ноге, выполнять амплитудные движения другой.

Выполнять по 10–12 повторений на каждую ногу, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Ходьба с глубокими выпадами вперед и растягиванием голенистопа.

Выполнять по 8–10 повторений на каждую ногу. Спина прямая.



Подприоритеты: «Скоростная выносливость»

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: большая

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

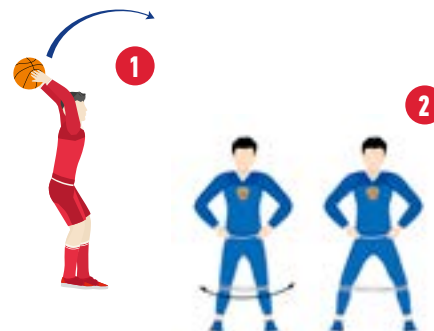
10 минут

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

Количество повторений 6–8

Ходьба в полуприседе с лентой-эспандером.

Выполнить по 12–15 шагов в каждую сторону, вперед, назад.



Основная часть

40 минут

Упражнение «сгибание рук в упоре лежа» на неустойчивой поверхности.

Выполняются 6–8 повторений в зависимости от уровня занимающихся.

Упражнение «Ролл» из положения лежа на неустойчивой поверхности.

Выполняются 4–8 повторений в зависимости от уровня занимающихся.

Двойные прыжки с подтягиванием коленей к груди.

Выполнять 1–2 подхода по 10–20 секунд.

Присед со штангой.

Выполнить 8–10 повторений.



Заключительная часть

10 минут

Стоя в парах спиной друг к другу, взять за руки партнера, выполнить круговые движения.

Выполнять по 6–8 повторений постепенно увеличивая амплитуду движения

Упражнение для растяжки мышц поясничного отдела.

Выполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды в течение 2–4 минут, после предварительной разминки. Упражнение может выполняться также при помощи партнера



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

Задачи:

Инвентарь:

Координационная сложность:
средняя

Величина нагрузки: средняя

Направленность: смешанная

СОДЕРЖАНИЕ

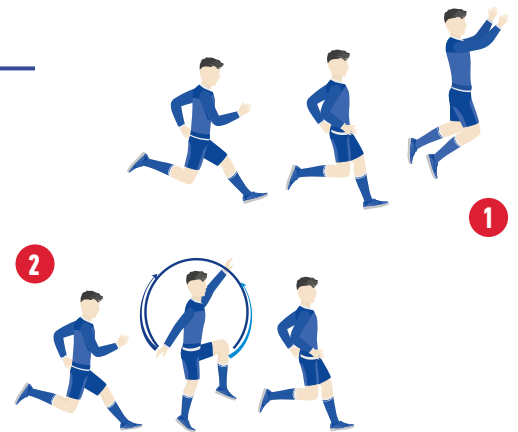
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

Бег с прыжком и закидыванием голени назад.

Бег с круговыми движениями руками.



Основная часть

40 минут

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

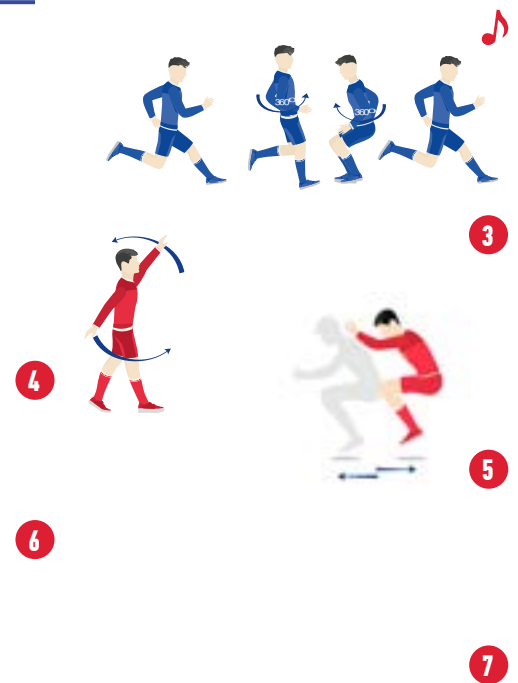
Бег с попеременным движением рук вперед и назад.

Прыжок вперед, назад, в стороны.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и. п. со штангой. Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом равным собственной массе тела спортсмена. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Бег на 400 метров с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша.

Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).



Заключительная часть

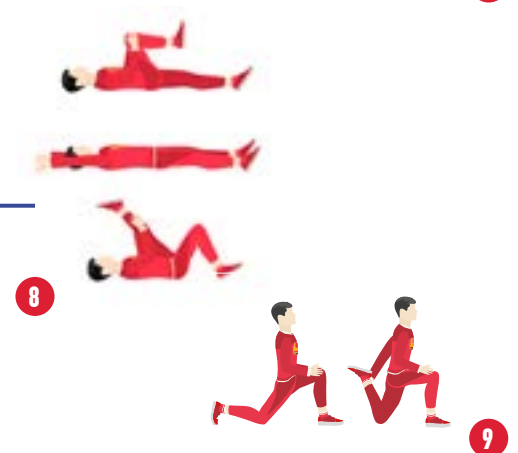
10 минут

Упражнение для растяжки задней поверхности бедра.

Ходьба с глубокими выпадами вперед и растягиванием голеностопа..

Выполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды, на каждую ногу 6–8 повторений.

Выполнить по 8–10 повторений на каждую ногу. Спина прямая.



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

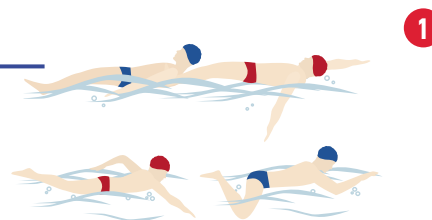
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

10 минут

Плавание различными способами.

Продолжительность 30–60 минут.



Езда на велосипедном тренажере с заданной мощностью и частотой движений ногами.

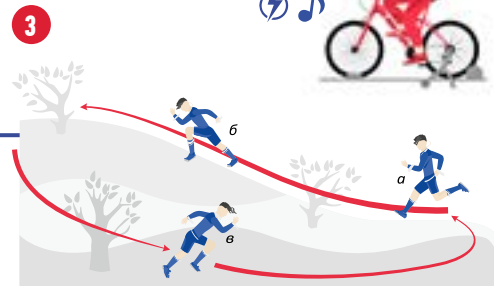
Занимающиеся выполняют программы равномерной темповой езды в течение 30–45 минут



40 минут

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

Продолжительность 30–45 минут.



Передвижение на лыжах на открытом воздухе по пересеченной местности.

Занимающиеся выполняют программы 45–60 минут. Обеспечить необходимые меры безопасности.



Лазание по канату на скорость.

Выполнить 8–10 повторений.



На максимальной скорости игроки пробегают «слалом» 60–100 метров намеченной трассы, обегая стойки и деревья (а), потом переходят на легкий бег (б). Каждое препятствие (млм дерево обегают вокруг один раз слева, один раз справа (в), снова бегут свободно (г) 4–6 раз .

Выполнять 2–4 подхода по 6–8 повторений, после специальной разминки.



Основная часть

10 минут

Занимающиеся садятся на пол, руки за спину и упирается. Наклоняется. Руками, взявшись за пальцы ног, поворачивать ступни (попеременно) вправо и влево.

Выполнять в течении 1–2 минут.



Заключительная часть

Лечь на живот, ноги развести, руками упереться в пол перед собой. Прогибаясь, наклоняться назад.

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

Подготовительная часть

10 минут

Занимающийся выполняет маховые движения ногой вперед и назад с одновременным подпрыгиванием на другой.

Выполнить 6–8 повторений. Постепенно увеличивая амплитуду движения.



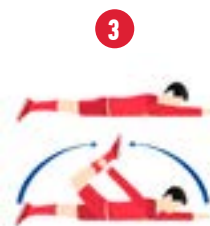
1

Занимающийся приседает на левой ноге, правую вытягивает вперед; прыжками менять положение ног.

Выполнять по 6–8 повторений на каждую ногу.



2



3

25 минут

Лечь на живот, ноги вместе, руки вытянуты вперед, согнуть ноги, прогнуться, достать руками голеностоп.

Выполнять по 6–8 повторений на каждую ногу, постепенно увеличивая амплитуду.



4

Занимающийся встает на колени, носки врозь. Руки на пояс. Медленно садится между пятками, поднимает руки вверх, наклоняется назад, ложится на спину.

Сделать 10–12 повторений.



5

Занимающийся ложится на спину. Руки с мячом наверху. Поворачивать туловище вокруг своей оси так, чтобы мяч не касался пола.

Сделать 6–8 повторений в обе стороны.



6

Выполнять в парах. Один из партнеров садится другому на спину, цепляясь ногами за корпус, медленно выполняет наклоны назад.

Выполнять медленно по 10–12 повторений.



7

10 минут

Упражнение для растяжки задней поверхности бедра.

Выполнять медленно с постепенным увеличением амплитуды, на каждую ногу 6–8 повторений.



8

Наклоны вперед, руки вверх.

Сделать 10–12 повторений, ноги в коленях не сгибать.

Заключительная часть

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 определённая 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»; (исправить название таблицы)
- «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)

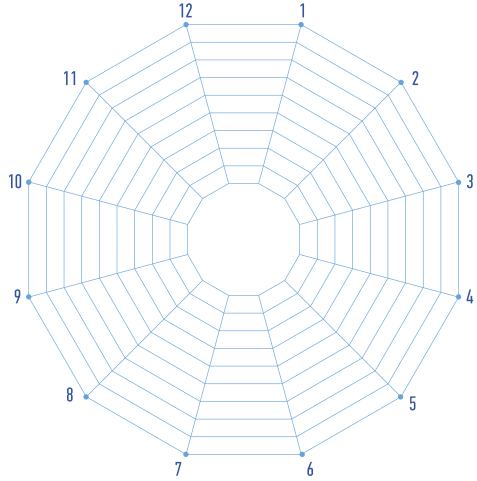
1	Действие выполняется медленно, с наличием грубых ошибок, неэффективно и неэкономично. Низкий уровень синхронизации действий с партнерами, пространственные и временные характеристики движения неудовлетворительные.	Неудовлетворительно
2	Действие выполняется медленно, с наличием ошибок, неэффективно и 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, неявными 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, неявными и неочевидными приемами, требующими проявления игрового интеллекта, взаимодействия и мастерства.	Превосходно



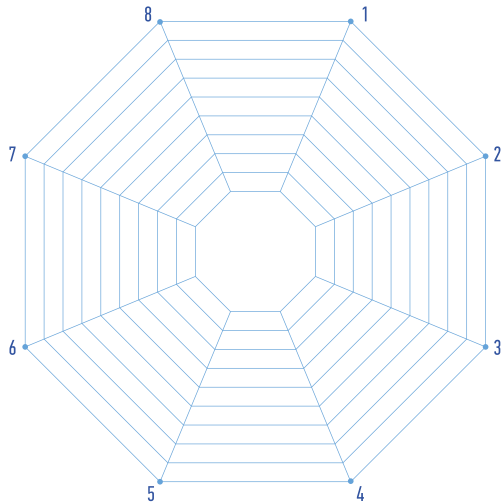
Модельные характеристики хоккеистов
Бланк для обработки данных о хоккеисте на сезон

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						

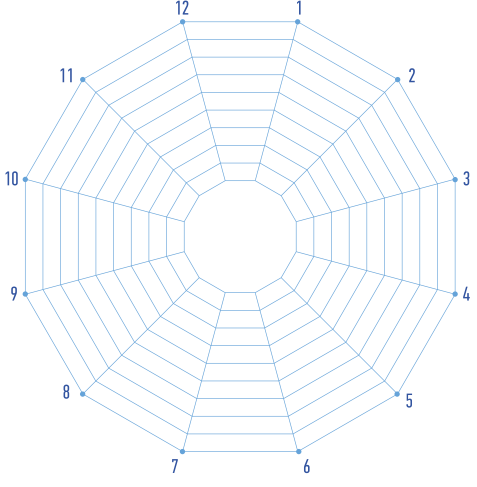
Техника владение коньками

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							

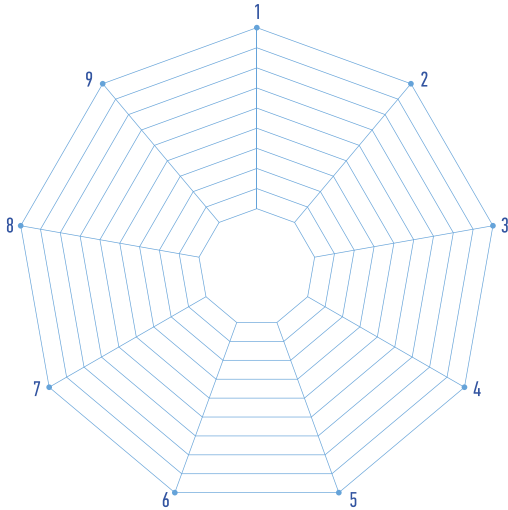
Агрессивность, жесткость, готовность к противоборству

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Цепкость								
2	Агрессия (эмоциональная)								
3	Агрессия (мастерство)								
4	Жесткость (по правилам)								
5	Жесткость (с нарушениями)								
6	Устрашение								
7	Бескомпромиссность								
8	Стремление побеждать								
Итоговая									
		Замечания							

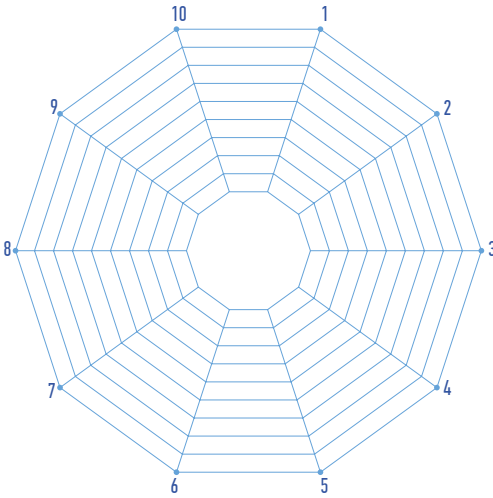
Техника владения клюшкой и шайбой

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	Подправления								
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							

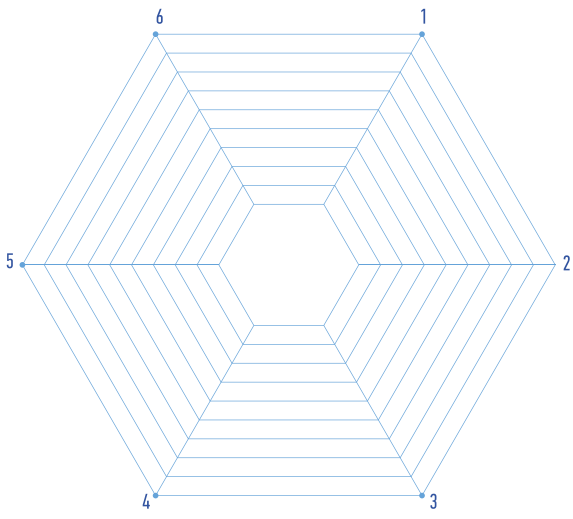
Хоккейный интеллект

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							

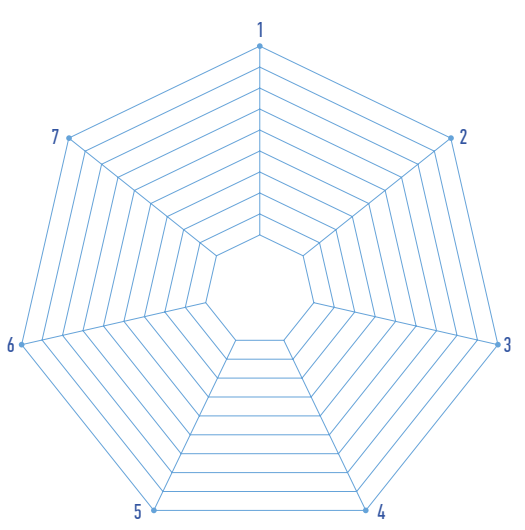
Броски

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							

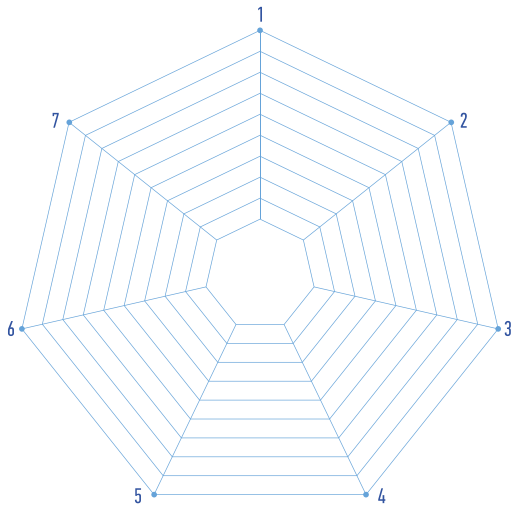
Личностные качества

Сезон:		Хоккеист:							
№	Параметры	Показатели							
1	Личностный лидер								
2	Командный игрок								
3	Боец								
4	«Рабочая лошадка»								
5	Связующий								
6	Коммуникация								
Итоговая									
		Замечания							

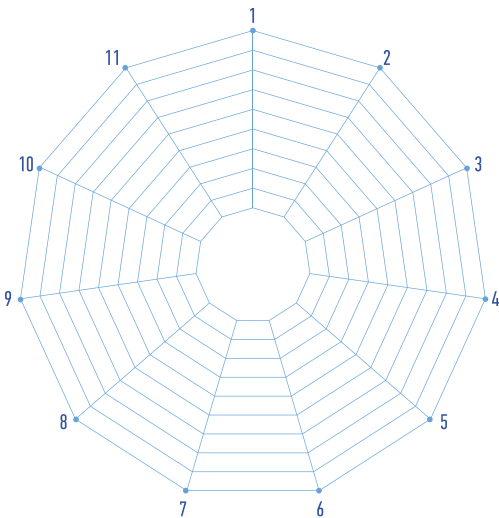
Профессионализм

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									
		Замечания							

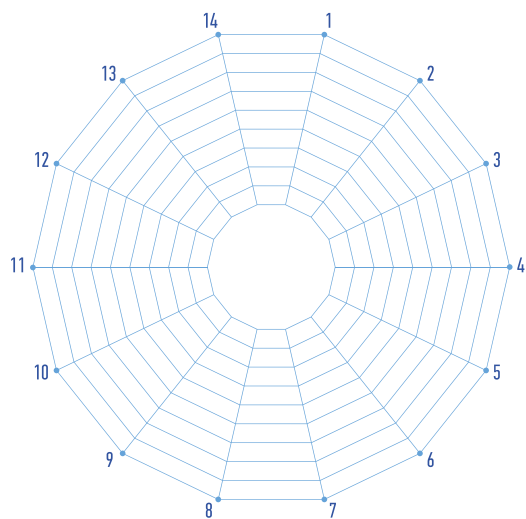
Специальные технико-тактические навыки

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 сдаётся								
9	Игра блином								
10	Игра клюшкой								
11	Игра ловушкой								
12	Игра вне ворот								
13	Скорость реакции								
14	Экономичность и рациональность движений								

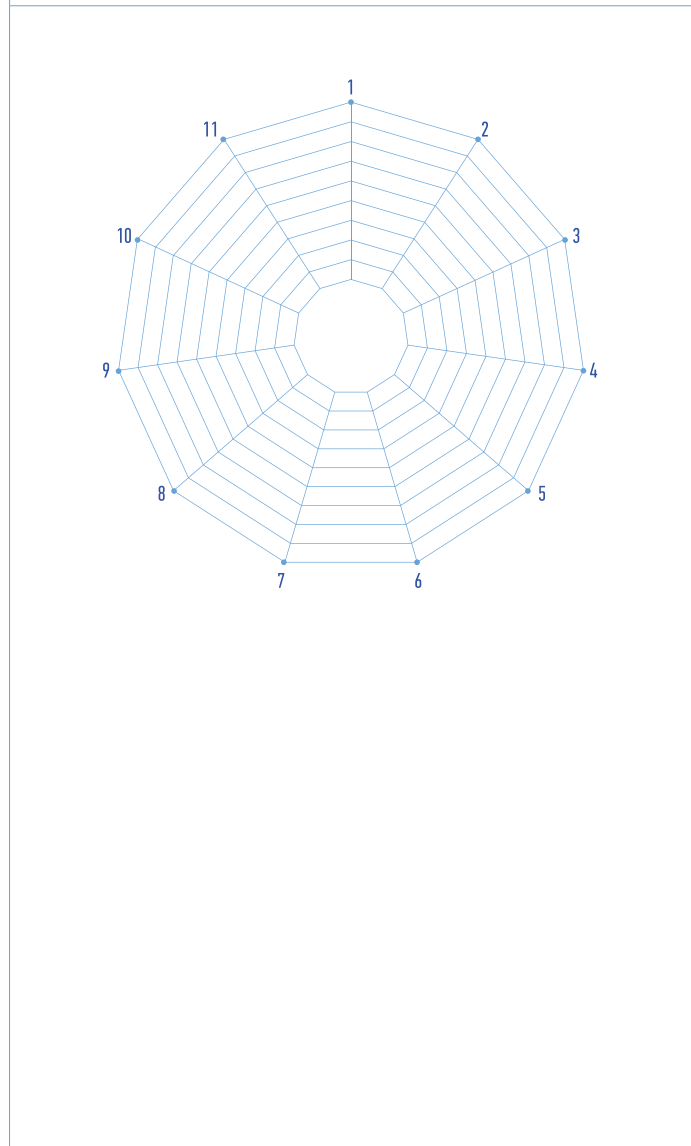
Итоговая



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 ещё 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 обеспечи-

вает 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 до двух недель

■ Рекомендуется включить в ледовые тренировки средства специальной и скоростной выносливости 1–2 раза за 10 дней

■ В этот переходный период рекомендуется более активно включать упражнения для совершенствования гибкости и мобильности

для этого подойдут «комплексы йоги», «комплексы динамической разминки». Для совершенствования гибкости можно запланировать 1–2 занятия в неделю.

■ Рекомендуется сделать акцент на совершенствовании координационных способностей для этого хорошо подойдут упражнения с различными неустойчивыми поверхностями.

■ Рекомендуется включить блок атлетических упражнений. Проведение занятий с использованием тяжелоатлетических упражнений лучше делать под присмотром специалиста.

■ Для совершенствования быстроты рук и техники владения клюшкой и шайбой рекомендуется использовать специализированные упражнения улучшения контроля предмета вне льда.

■ Для совершенствования локальной мышечной выносливости 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. Также для этих целей рекомендуется использовать специализированные тренажёрные устройства.

■ Для совершенствования выносливости рекомендуется использовать плавание, кросс. Оптимальная ЧСС во время беговых тренировок 135–145 уд/мин-1. Продолжительность занятий может составлять от 45 до 60 минут. Рекомендуется бег по песку и бег по пересеченной местности. Также для совершенствования выносливости можно использовать тренажеры для гребли или велотренажеры.

■ Рекомендуется включить 1–2 раза в месяц упражнения для совершенствования скоростной и специальной выносливости. Тем самым Вы обеспечите себе «запас прочности» в предсезонном тестировании.

■ В переходном периоде будет целесообразным использовать подвижные и спортивные игры. Перед началом игр следует выполнять общую и специальную разминку. Идеальным вариантом будет бадминтон, настольный теннис, теннис.

■ Рекомендуемая продолжительность индивидуальных тренировочных занятий 60–70 минут.

■ Рекомендуемое количество тренировочных занятий — пять в неделю.

■ Поскольку занятия проходят самостоятельно необходимо уделить внимание безопасности: подготовить инвентарь и место проведения, соблюдать гигиенические требования, привлечь к занятиям помощников, не забывать о проведении качественной разминки.

